Platen
Die Neue Heilmethode

M. Platen.

Die Neue Heilmethode

Lehrbuch

der

naturgemäßen Lebensweise, der Gesundheitspflege
und der arzneilosen Heilweise

Ein Haus- und Familienschatz
für Gesunde und Kranke

von

M. Platen

Lehrer und praktischem Vertreter der Naturheilkunde, ehemaligem Leiter der Bilzschen Naturheilanstalt in Dresden-Radebeul und früherem Direktor der Naturheilanstalt Bad Ottenstein zu Schwarzenberg i. Sa.

Mit 432 in den Text gedruckten Abbildungen, 13 Chromotafeln, dem Bildnisse des Verfassers und 7 zerlegbaren anatomischen Modellen.

131. bis 150. Tausend

Berlin * Leipzig * Wien * Stuttgart.
Deutsches Verlagshaus Bong & Co.

Prämiiert

mit

Goldener Medaille und Ehrenpreis

höchste Auszeichnung der Allg. Jubiläums-Ausstellung für Hygiene,
Dresden 1899.

Goldener Medaille und Ehrenpreis

höchste Auszeichnung der Allgemeinen Ausstellung für Volkswohl,
Leipzig 1900.

Goldener Medaille

höchste Auszeichnung für das Buchgewerbe
der Thüringer Allgemeinen Ausstellung für Hygiene, Gera 1900.
Unter dem Protektorat des Erbprinzen Reuß j. L.

Goldener Medaille und Ehrenpreis

höchste Auszeichnung Allgemeine Gewerbe-Ausstellung Hamm i. W. 1900.

Ehrendiplom zur Goldenen Medaille mit der Krone

höchste Auszeichnung
der Ausstellung des Nieder-Österr. Frauen-Gewerbe-Vereins, Wien 1900.
Unter dem Protektorat
Ihrer K. u. K. Hoheit Frau Erzherzogin Maria Josepha.

Vorwort zur ersten Auflage.

„Du nennst das größte Glück auf Erden,
Gesund zu sein.
Ich sage nein!
Das größte ist — gesund zu werden."

Die Gesundheit ist ein abhanden gekommenes Gut. Schauen wir um uns, in unsere nähere und fernere Umgebung, halten wir Nachfrage bei unseren Angehörigen, Freunden und Bekannten, richten wir unsere Blicke hin, wo es auch nur immer sei, überall treten uns Krankheit und Siechtum, Kummer und Elend in vielgestaltiger Form entgegen.

Indessen haben wir uns an den Anblick des allgemeinen Jammers bereits schon so gewöhnt, daß wir allzu geneigt sind, diese traurigen Zustände für die unabwendbaren Folgen unserer heutigen Kulturverhältnisse zu halten, und uns, wenn auch widerstrebend, in das Unabänderliche fügen.

Wir nehmen die uns auferlegten Leiden, die größeren wie die kleineren Uebel, als etwas Selbstverständliches und Unvermeidliches hin; wir erkranken selbst und genesen wieder, sehen andere erkranken und wieder genesen, oder, wenn sie nicht genesen, meistens im schönsten Alter ihres Lebens sterben, bekümmern uns aber in den seltensten Fällen um den Zusammenhang zwischen Gesundheit und Krankheit, sowie darum, ob sich nicht durch ein geeignetes vorbeugendes Verfahren, durch eine entsprechende Lebensweise, das große Heer der Krankheiten oder wenigstens ihre Heftigkeit, Ausdehnung und Dauer vermindern ließe, ob nicht Mittel und Wege

vorhanden sein könnten, dem Ausbruch einer Menge von Leiden vorzubeugen und die vorzeitige Sterblichkeit zu beschränken, ob es nicht eine andere Heilweise schließlich geben könne, als die herrschende Staats- und Schulmedizin, durch welche man Krankheiten ohne Medikamente, leichter und sicherer und ohne schädliche Nachwirkungen zu heilen im stande wäre.

„Es wird wohl nicht zu ändern sein", sagen wir uns im Hinblick auf die mannigfaltigen und vielseitigen humanitären Bestrebungen der Gegenwart und angesichts der Neuerungen und Vervollkommnungen auf dem Gebiete der Hygieine und des Sanitätswesens. „Es wird wohl niemals anders werden", rufen wir uns in Ergebung zu, „Krankheit wird immer vorhanden sein, vermögen wir unsere heutigen, ungesunden und infolge des Existenzkampfes so aufreibenden Erwerbs- und Berufsverhältnisse nicht zu ändern, können wir, mit einem Worte, nicht so leben, wie wir eigentlich leben müßten, um gesund zu bleiben."

Und doch ist eine Aenderung möglich, rufe ich allen denen zu, die unter dem Druck unserer heutigen ungesunden Verhältnisse seufzen, die krank, schwach, siech und elend sich fühlen, die durch Leiden in ihren Erwerbsverhältnissen gestört und zurückgekommen sind, deren Existenz und Fortkommen durch langwierige Krankheit womöglich schon in Frage gestellt oder gänzlich untergraben worden sind.

Der Zweck dieses Buches ist, klar darzulegen, daß es angesichts unserer heutigen, gewiß traurigen Zustände, unserer socialen, Erwerbs- und Berufsverhältnisse, die ja nach jeder Richtung viel zu wünschen übrig lassen, dennoch nicht unmöglich ist, sich den Besitz eines relativ hohen Grades von Gesundheit und Wohlbefinden zu sichern oder, wenn schon Krankheit und Siechtum eingetreten sind, die Gesundheit wieder zu erlangen.

Mich selbst haben eignes, schweres und langdauerndes körperliches Leid und endliche, allmählich erfolgende Genesung von demselben, Erfahrungen und Beobachtungen am eignen Leibe und am Krankenlager anderer, Nachdenken und Studium gelehrt und zu der Ueberzeugung geführt, daß eine Heilmethode existiert, welche der herrschenden schulmedizinischen Wissenschaft in ihren Grundsätzen diametral gegenübersteht, leider aber noch vielfach verlästert und geschmäht wird, und

welche in segensreicher Weise in den verzweifelsten Krankheitsfällen ohne Arzneien und häufig ohne chirurgische Eingriffe noch Heilung herbeizuführen vermag, eine Methode, welche dem Grundsatz huldigt, daß der Mensch ein Stück von der Natur ist, mit dem großen und ganzen All eng zusammen hängt und deshalb den Naturgesetzen gerade so unterworfen ist, wie jedes andere organische Wesen auf dieser Erde.

Bei Beobachtung dieses Prinzips läßt diese Heilmethode bei der Behandlung der Krankheiten nur die natürlichen, von der Natur selbst dargebotenen Heilfaktoren zur Anwendung gelangen, als da sind: Luft, Licht, Sonne, Temperatur, Wasser, Bewegung, Ruhe, Massage, Heilgymnastik, Magnetismus, Elektrizität und Diät.

Mein Buch soll Dir daher zeigen, lieber Leser, daß Krankheiten durch diese wahrhaft große Heilweise, durch die Naturheilmethode behandelt, sicherer, einfacher und schneller in Heilung übergeführt werden, als durch die medikamentöse Behandlung der Aerzte der heutigen Schule.

Mein Buch soll Dir daher zeigen, daß durch Beobachtung einer naturgemäßen Lebensweise es nicht schwer fällt, Krankheiten vorzubeugen, bezw. deren Ausbruch zu verhindern, und daß Du durch Annahme einer natürlichen Lebensweise eher im stande bist, die Nachteile und Schädlichkeiten auszugleichen und zu überwinden, welche Deine Erwerbsthätigkeit und Dein Berufsleben vielleicht mit sich führen.

Mein Buch soll Dir ferner zeigen, daß die Bedingungen und Faktoren, welche den Menschen gesund erhalten, auch nur allein im stande sind, ihn wieder herzustellen, und daß Kranke, welche von den berühmtesten Professoren und Aerzten der medizinischen Wissenschaft aufgegeben worden sind, schließlich doch nur durch die Heilmethode Rettung fanden, welche sich auf das Naturgesetz gründete.

Endlich soll mein Buch Dir zeigen, lieber Leser, daß die leider noch immer viel verkannte und verachtete, aber segenbringende Naturheilmethode die größte Umwälzung auf dem Gebiete der Heilwissenschaft in der Gegenwart bedeutet und daß sie im wahren Sinne des Worts die **Volksheilkunde der Zukunft** zu werden verspricht, wie sie es ja auch that-

sächlich teilweise schon geworden ist. In allen Schichten der Bevölkerung, bei hoch und niedrig, bei reich und arm, hat sie schon Eingang gefunden und sich aufs trefflichste bewährt. Die Volksheilkunde bezweckt die Volksgesundheit, und Volksgesundheit ist gleichbedeutend mit Volkswohlfahrt. Denn nur ein gesundes Volk ist ein glückliches, ein zufriedenes, ein starkes Volk.

Möge dieses Buch daher der Volkswohlfahrt im weitesten Sinne dienen!

Wohlan denn, mein Buch, so gehe hinaus unter das Volk. Klopfe an die Pforten der Paläste und an die Thüren der Hütten und bringe Gesundheit, Glück und Zufriedenheit jedermann. Kläre auf den Zweifler, beruhige den Ungeduldigen, bringe Rat und Hilfe dem Leidenden, spende Trost dem Verzweifelnden, schaffe Linderung und verheiße Genesung allen Kranken.

Lehre und überzeuge alle, daß es nur einen Weg giebt, gesund zu werden und zu bleiben: Rückkehr zur Natur, zur natürlichen Lebens- und Heilweise.

Das walte Gott!

Leipzig, Mai 1896.

M. Platen.

Vorwort zur dreiundzwanzigsten Auflage.

Diese Auflage tritt nunmehr in vollständig veränderter äußerer Form und Ausstattung vor das heilbedürftige Publikum. Es ist mir bei dieser Gelegenheit ein Herzensbedürfnis, zunächst allen denen meinen aufrichtigen und innigen Dank auszusprechen, die zur Verbreitung dieses Buches und damit zur Ausbreitung der Lehren und der Grundsätze der naturgemäßen Lebens- und Heilweise beigetragen haben. Bei dem mannigfachen und großen Krankheitselend, das auf dem weiten Erdenrunde herrscht, der Ohnmacht, mit der die Schulmedizin im allgemeinen in therapeutischer Hinsicht jenem gegenübersteht, ist es als ein großes Glück zu betrachten, wenn die Lehren einer Heilwissenschaft sich Bahn brechen, die alle Ansprüche erfüllt, die man vernünftigerweise an eine solche stellen kann, nämlich alle noch heilbaren Krankheiten auf eine einfache, ungefährliche und sichere Art einer wirklichen Heilung entgegenzuführen. — Es ist unverkennbar, daß die natürliche Heilweise immer festeren Fuß im Volke faßt und anfängt, bereits bedenklich die Grundfesten der Staatsmedizin, der Allopathie, zu erschüttern. Und es ist ferner Thatsache, daß bereits die meisten Ärzte am Krankenbette hie und da die Faktoren der natürlichen Heilweise in den Bereich ihrer Vorschriften ziehen, obschon sie es öffentlich noch nicht einzugestehen wagen. Auch das ist ein Erfolg, auf den die Anhänger der naturgemäßen Heilweise stolz sein können, und der auch den Verfasser mit Befriedigung erfüllt: Ist doch die Pionierarbeit dieses Buches nicht umsonst gewesen.

In verhältnismäßig nur kurzer Zeit ist mein Werk in weit mehr als 100,000 Exemplaren verbreitet worden, ein Erfolg, dem sich nur wenige beigesellen können. Mein Dank gebührt daher nicht zum mindesten auch noch meinen Herren Verlegern, dem Deutschen Verlagshause Bong & Co., Berlin und Leipzig. Diese Firma stattete nicht allein mein Buch in der würdigsten und gediegensten Weise aus, sondern trug auch zu einer ganz bedeutenden Verbreitung der neuen Heilslehren bei.

Auch in seiner neuen Gestalt sei mein Buch allen meinen Gönnern, Freunden und Gesinnungsgenossen warm empfohlen. Möge mein Werk fortfahren, der guten Sache immer neue Anhänger zu werben, der Menschheit wie bisher zu nützen, das Volkswohl zu heben und die Volkswohlfahrt zu befördern. In der Erreichung dieser Ziele werde ich meinen schönsten Lohn finden.

Leipzig, im Februar 1900.

M. Platen.

Erster Teil.

Die Gesundheitslehre.

„Es giebt mehr eingebildete Gesunde
wie eingebildete Kranke.“

1. Die Ursachen der Krankheiten.

Nichts in der Welt sollte der Mensch mehr beachten, auf nichts sollte er einen größeren Wert legen, als auf die Erhaltung seiner Gesundheit. Keinen höheren Wunsch sollte er kennen, als den, eine dauernd ungestörte Gesundheit zu besitzen. Denn nur ein gesunder Mensch ist im stande, leistungsfähig zu sein und zu bleiben und damit den Ansprüchen voll und ganz zu genügen, welche der in der Jetztzeit so heiße und aufregende Kampf um die Existenz an ihn stellt. Es ist wahrlich keine leere Redensart nur: „Gesundheit ist Reichtum."

Wie sieht es nun aber in Wirklichkeit mit dem Gesundheitszustande der heutigen Menschheit aus?

Man darf wohl kühn behaupten, kein Artikel wird auf dem „Markt" des Lebens mehr angeboten und mehr verlangt, als der „Artikel" Gesundheit.

Man sehe nur den Haufen Aerzte, die Menge von Kliniken und Krankenhäusern an, welche auf dem ganzen Erdenrund verbreitet sind, die Unzahl von Heil-, Geheim- und Sympathiemitteln und die große Anzahl von Heilmethoden, welche durch die Zeitungen und öffentlichen Blätter tagtäglich angepriesen werden, und man wird gewiß zur Einsicht gelangen, daß ein vorwiegend krankes Menschengeschlecht vorhanden sein muß.

Und leider verhält es sich in Wahrheit so. Die Menschheit ist zum größten Teile krank. Es giebt wohl selten jemand, der sich einer steten, ungetrübten Gesundheit zu erfreuen hätte. Den einen plagt ab und zu dieses, den andern jenes Leiden. Dazu kommt noch das Heer epidemischer Krankheiten, Seuchen grassieren bald hier, bald dort; kurz und gut, wohin wir auch blicken, überall treten uns

Krankheit und Siechtum in den mannigfachsten und erschreckendsten Formen entgegen.

Fragen wir nach dem Ursprung so vieler Leiden, die noch dazu schwerwiegende Nachteile auf socialem und wirtschaftlichem Gebiete im Gefolge haben, so kommen wir zu dem Resultate: Die Menschheit ist deshalb so siech und krank und von einem so großen Heer von Krankheiten geplagt, weil sie sich einer natürlichen Lebensweise so gut wie gänzlich entfremdet und sich einer naturwidrigen Lebensweise ergeben hat. Es sollte sich deswegen jeder zur ernstesten Lebensaufgabe machen, seinen Körper durch ein naturgemäßes Leben gesund zu erhalten oder, wenn er bereits erkrankt ist, auf naturgemäße Weise wieder zu heilen. Denn Glück und Unglück hängen eng zusammen mit Gesundheit und Krankheit.

Was sind alle irdischen Güter, was Vermögen und Ehresbezeugungen demjenigen, der sich krank fühlt? Alles ist dem Leidenden gleichgültig. Seine traurige und elende Lage, sein schmerzensreicher Zustand, lassen kein freudiges Gefühl in ihm aufkommen; jede Hoffnung ist in ihm erstickt, und Kummer und Sorgen treffen ihn härter als den Gesunden. Man sollte nun wohl meinen, es würde nun ein jeder aufs ängstlichste und gewissenhafteste darauf bedacht sein, seine Gesundheit zu hegen und zu pflegen als das kostbarste und unersetzlichste aller Erdengüter. Aber weit gefehlt! Gewöhnlich fängt man erst dann an, seine Gesundheit zu beachten und zu schätzen, wenn man sie verloren hat, und in gar vielen Fällen ist es dann zur Umkehr schon zu spät.

Allerdings tragen unsere heutigen unglücklichen Zustände den Hauptteil der Schuld an den vielen bestehenden Krankheiten. Denn unsere approbierten Aerzte, die Staatsmediziner, klären den gesunden Menschen nur in seltenen Fällen darüber auf, wie er zu leben hat, um Krankheiten zu verhüten und sich seine Gesundheit zu bewahren.*) Der Mensch ist auch nicht immer in der Lage, sich darüber zu unterrichten und

---

*) Um es kurz im voraus zu sagen, bestehen die Faktoren der naturgemäßen Lebensweise aus: **Diät, Luft, Licht, Wärme, Wasser, Bewegung** und **Ruhe.** Diejenigen Elemente aber, in denen die Hauptbedingungen für unsere Wohlfahrt und Erhaltung gegeben sind, bilden auch zugleich die Heilfaktoren für unseren erkrankten Körper. (Naturheilmethode.)

zu vergewissern, welche Lebensweise für ihn die passendste zur Erhaltung seiner Gesundheit sei.

Dann aber auch sind die Erwerbs= und Berufsverhältnisse vieler, ja der meisten so ungünstiger Natur, daß es ihnen zur Unmöglichkeit oder doch mindestens sehr schwierig gemacht wird, ihre ungestörte Gesundheit zu bewahren. Langdauernde Arbeitszeit, anhaltende sitzende Beschäftigung, womöglich noch in schlecht gelüfteten Räumen, das Einatmen von schädlichen Ausdünstungen und Gerüchen, wie sie so häufig in unseren großen Fabriken (chemische Branche, Spiegel-Industrie u. s. w.) zu finden sind, legen fast immer den Keim zu Krankheit und Siechtum.

Dann sind es Armut und die damit verbundene ungünstige und unzweckmäßige Ernährung, mangelhafte Hautpflege, verkehrte Bekleidung und ungesunde Wohnung, überhaupt Entbehrungen, Kummer und Sorgen mancher Art, welche einen kranken Organismus nur als notwendige Folge erscheinen lassen.

Aber auch eine gewisse Indifferenz (Gleichgültigkeit) des einzelnen gegen eine zweckmäßige Hygieine ist schuld an einer großen Anzahl der heute verbreiteten Krankheiten. Wohin wir auch schauen, finden wir die sogenannte Luftscheu vertreten, ja sie wird in vielen Fällen von denen noch gewissermaßen sanktioniert (gebilligt), welche die Heilkunst zu ihrem Gewerbe erkoren haben und die, wie ich vorhin schon sagte, eigentlich dazu berufen sein sollten, die Vorbeugung der Krankheiten zu lehren und auf die Ausführung der Vorbeugungsmaßregeln streng zu achten. Gute, frische, sauerstoffreiche Luft schadet weder dem Gesunden noch dem Kranken, weder dem Erwachsenen noch dem Kinde. Wenn sich nun auch der Bureau=Angestellte oder der Arbeiter in den Werkstätten und Fabriksälen nicht immer den Schädigungen entziehen kann, welche ihm durch den Aufenthalt in schlechter, verdorbener, mit menschlicher Ausdünstung und sonstigen Miasmen geschwängerter Luft erwachsen, so könnte er doch mit einigem redlichen Willen wenigstens eine bessere Ventilation (Lufterneuerung) in seinen häuslichen Verhältnissen, in seinen Wohn= und Schlafräumen durchsetzen. Aber — wie sieht es erst hier aus?! In den zum Schlafen bestimmten Räumen, in denen eine ganze Familie in vier, fünf, ja oft noch mehr Betten die Nacht über zubringen

muß, wird die ganze Nacht kein Fenster geöffnet. Vielleicht sind auch noch andere Möbel (Kleiderschränke, Stühle, Korb für schmutzige Wäsche) und sonstige Gegenstände im Schlafzimmer vorhanden, welche den Raum noch mehr beengen und dem Schlafenden die zum Atmen so notwendige Luft schmälern. Braucht man sich da noch zu wundern, wenn solche Schlafzimmer, die zur Erholung und zur Ruhe nach des Tages Mühen und Arbeit bestimmt sind, zu Brutstätten für Krankheiten und zu einem fürchterlichen Lebensverkürzungsmittel werden?! Denn von der Luft, die in einem solchen Raume am Morgen vorhanden ist, macht man sich keinen Begriff! Betritt man von der frischen Luft her ein derartiges Zimmer, so prallt man unwillkürlich vor dem darin befindlichen Dunst zurück. Und da wundern sich noch die Leute, wenn sie des Morgens, anstatt erfrischt und gestärkt, mit eingenommenem Kopf und bleischweren Gliedern erwachen, und erst einige Zeit bedürfen, ehe sie sich von dem naturwidrigen, gesundheitsschädlichen Schlaf erholt haben. Bekanntlich dünstet der Körper bei Nacht stärker aus, als wie bei Tage, und die Lungen atmen voller und tiefer während des Schlafes. Nun ist kein Fenster geöffnet, es schlafen mehrere Personen zusammen in einem Zimmer, einer vergiftet den anderen durch das Aus- und Einatmen seiner Ausdünstung, anstatt daß dieselbe in die frische Luft entweicht, und statt sauerstoffhaltiger Luft atmet der Schläfer ein Konglomerat (Gehäufe) der verschiedenartigsten Miasmen (Krankheits- und Seuchenstoffe) ein. Es muß daher unbedingt bei Nacht, sei es nun Sommer oder Winter, ein Fenster geöffnet werden, und zwar ein unteres und ein oberes. Durch das untere strömt die frische Luft ein, während durch das obere die schlechte, verbrauchte und verdorbene Luft ihren Ausweg nimmt. Aber auch bei Tage sollen zu jeder Jahreszeit die Fenster im Schlafzimmer geöffnet sein, damit durch den Zutritt der frischen Luft schädliche Krankheitsstoffe oder Seuchenpilze, welche sich in den Betten u. s. w. etwa aufhalten, vernichtet werden. „Denn Ventilation“, sagt Sanitätsrat Dr. Paul Niemeyer, „ist die beste Desinfection“.

In den Wohnräumen der heutigen Menschheit sieht es fast ebenso schlimm aus wie in den Schlafgemächern. Nur selten, z. B. wenn man das Zimmer reinigt oder kehrt, lüftet man, und schließt sodann eilig die Fenster wieder. Das ge-

nügt allerdings nicht. Fortwährend — zur Tages- und Nachtzeit — soll wenigstens ein oberer Fensterflügel offenstehen, damit die verdorbene, verbrauchte Luft ungehindert entweichen kann. Ab und zu muß auch ein unterer Fensterflügel geöffnet werden, damit frische Luft ins Zimmer einströmen kann. Du wirst zwar nun behaupten, lieber Leser, das geht zwar im Sommer, aber nicht zur Winterszeit. Denn die Heizung kostet viel Geld, und man will doch nicht für die Straße heizen. Darin hast Du allerdings recht, die Heizung kostet Geld, aber das, was Du für die Heizung mehr ausgiebst, ersparst Du reichlich wieder an Doktor- und Apothekerkosten. Denn Kranksein kostet Geld und manchmal recht viel Geld. Trachte also lieber danach, Dir Deinen häuslichen und geschäftlichen Verhältnissen entsprechende gesunde Lebensbedingungen zu verschaffen, und Du wirst, auch wenn Dir anfänglich die bessere Einsicht schwer fallen sollte, schließlich nachträglich doch noch die Vorteile für Körper und Geist, und in weiterer Folge für Deine materielle Lage wahrnehmen. So lange Du aber glaubst und der Irrwahn in Deinem Kopfe spukt, die frische Luft sei namentlich zur Nachtzeit schädlich, so lange wirst Du Dich krank und elend fühlen und wirst durch ein, leider allgemein verbreitetes, Vorurteil Deinen Körper einem vorzeitigen Tode entgegen führen. Durch nichts ist der Wahn, als solchen muß man ihn wahrlich bezeichnen, frische Luft sei zur Tages- oder Nachtzeit dem Menschen schädlich, gerechtfertigt. Du wirst und kannst aber diesem Irrtum bald auf die Spur kommen, lieber Leser. Mache nur einmal den ehrlichen Versuch der rationellen (vernunftgemäßen) Lüftung Deines Schlafzimmers bei Tage und auch zur Nachtzeit. Ueberwinde jegliche Scheu und Bangigkeit und glaube ja nicht etwa, Du könntest Dir Schaden an Deiner Gesundheit zufügen, Du könntest Dich auf den Tod erkälten, wie der beliebte Volksausdruck lautet. An dem gesteigerten Kraftgefühle, an dem klaren Kopfe, welchen Du am Morgen nach dem Erwachen besitzest, wirst Du unbedingt wahrnehmen, wie sehr es Dir genützt hat. Natürlich darfst Du Dich bei dem ersten Versuche nicht gleich unmittelbar an das offene Fenster betten oder Dich gar mit erhitztem Körper im Bette der nächtlichen Zugluft aussetzen. Denn das könnte bei Deinem, der Luft entwöhnten Körper unangenehme Folgen für Dich nach sich ziehen, und Du könntest

einen Schnupfen, etwas Kopfreißen oder ein sonstiges kleines Leid davontragen. Aber von Bedeutung wäre dies ja auch noch nicht gegenüber dem großen Vorteile, den Dein Gesamtorganismus dadurch errungen hätte. In einem der folgenden Kapitel werde ich Dich, lieber Leser, über den Einfluß von guter, reiner Luft und die Wichtigkeit eines gesunden, ruhigen Schlafes noch weiter aufklären und belehren.

Die Luftscheu ist es aber nicht allein, welche das große Heer der Krankheiten bei der Menschheit hervorruft und verschuldet, sondern noch viele andere wichtige Faktoren wirken dabei mit: Es sind dies die meistens fehlerhafte Ernährung und eine ungenügende oder gänzlich fehlende Hautpflege, undurchlässige und normwidrige Kleidung und Bettung, unrichtige Verteilung von Bewegung und Ruhe, von Wachen und Schlaf, und noch vieles andere mehr. In allen folgenden Kapiteln des ersten Teils dieses Buches soll hiervon die Rede sein, wie auch die wesentlichsten natürlichen Heilfaktoren, deren richtiger und unrichtiger Gebrauch, Gesundheit und Krankheit usw. besprochen werden sollen, und ich lade Dich nunmehr ein, lieber Leser, zunächst auf das Kapitel der Ernährung, wie sie sein soll und wie sie gewöhnlich nicht ist, mit mir überzugehen.

2. Was sollen wir essen?

Lieber Leser, wenn Du dem Mittelstande, dem Handwerker- oder Arbeiterstande angehörst, oder wenn Du eine Stellung im Leben einnehmen solltest, die Dir in Bezug auf die Wahl Deiner Speisen und Getränke einige Sparsamkeit und Einschränkung auferlegt, so wirst Du meistens behaupten, Du könntest weit kräftiger, leistungsfähiger und gesünder sein, wenn Du, wie der reiche Mann, gutes und reichlich Fleisch, sowie viel Bier und Wein zu genießen bekämest. Diese Ansicht ist bei Dir um so fester gewurzelt, als Du Dir vielleicht nur einige Male in der Woche zum Mittagsessen den Fleischgenuß gönnen kannst oder gar nur in der Lage bist, am Sonntage Fleisch zu genießen. Du bist ferner gezwungen, den Weingenuß gänzlich zu meiden, und darfst Dir auch Bier nur in seltenen Fällen gönnen,

meistens aber mußt Du Schnaps trinken, um Dich, wie Du glaubst, bei Kräften zu erhalten und Dir zur Winterszeit die nötige Körperwärme zu verschaffen.

Du irrst in dieser Hinsicht aber ganz gewaltig, mein Lieber! Die Schmerbäuche der besser situierten Leute, die roten, aufgedunsenen und erhitzten Gesichter derselben, welche nur einen schweren Zustand von Kongestionen verraten, sind beide nichts weniger als wie die Wertmesser der Gesundheit. Wahrlich, der Schein trügt, und im Gefolge der von Dir beneideten Gesundheit und Kraft des vermögenden Mannes befinden sich zwei böse und unheimliche Gestalten, die eine „Gicht", die andere „Schlagfluß" genannt. Sehr richtig sagt daher auch der Naturarzt Dr. Dock: „Der Schlagfluß, der so viele Menschen in der Blütezeit ihrer Jahre hinrafft, dieses jetzt so häufig vorkommende Leiden, ist zum Teil eine Folge von starkem Fleisch- und Spirituosengenuß, infolgedessen die Blutgefäße brüchig werden, zerreißen und das Blut in lebenswichtige Organe ergießen." Gutes Essen und Genuß von alkoholhaltigen Getränken verursacht Gefäßerkrankungen, also auch Schlagfluß.

Die üppige Lebensweise ist daher die erste Veranlassung zu vorerwähnten Leiden. Leider aber essen und trinken viele darauf los, als hätten sie einen unverwüstlichen Magen und eine zweite Gesundheit, und ermahnt man sie einmal zum Maßhalten, so antworten sie gleich: Bis jetzt fühle ich mich ja noch, Gott sei Dank, ganz gesund, und sollte ich einmal krank werden, dann ist es ja noch immer Zeit, einfacher und mäßiger zu leben.

Jawohl! Manchmal ist es dann aber auch schon zu spät. Denn nur Einfachheit und Mäßigkeit, Enthaltung und Selbstbeherrschung verbürgen Dir, mein lieber Leser, Glück und Zufriedenheit, sowie das köstlichste Gut, die Gesundheit. Und durch Beobachtung einer einfachen und reizlosen Nährweise kann sich auch der Aermste, der weniger Vermögende, einen gesunden Verdauungsapparat verschaffen und erhalten und sich in weiterer Folge vor einer ganzen Menge von Krankheiten schützen.

Eine große Anzahl der Menschen aber lebt unmäßig, daher die vielen Magenleidenden. Man darf wohl ohne Uebertreibung behaupten, daß jeder zweite Mensch mit seinem Magen auf gespanntem Fuße steht. Die Menschen gehen

wahrlich mit ihrem Magen um, als wäre dieses hochwichtige Organ gar nicht zu zerstören, bis schließlich eine ganze Menge von Magenkrankheiten erscheint, und infolge hiervon eine Unmenge von anderen Leiden entsteht. Die meisten der bestehenden Krankheiten lassen sich auf eine gestörte Verdauung zurückführen. Gicht, Rheumatismus, Blasen-, Leber- und Nierenleiden, Hypochondrie, Lebensüberdruß und viele Arten von Nervenleiden verdanken ihre Entstehung meistens einem kranken Verdauungssystem. Schlechte Säftemischung, fehlerhafter Blutumlauf und Blutarmut entstehen aus unserer Unmäßigkeit und aus einem zerrütteten Magen.

„Alle Kultur geht vom Magen aus", sagte einst ein bedeutender und geistig hervorragender Mann. Ich behaupte dagegen: „Alle Krankheit geht vom Magen aus."

Der berühmte Bankier Rothschild, der bekannte Millionär, kam einstens zu dem bekannten Naturheilarzt Pfarrer Kneipp in Wörishofen in Bayern, um bei demselben Rat und Hilfe wegen seines schwerleidenden Zustandes zu suchen. Bankier Rothschild erzählte dem Pfarrer Kneipp auf das genaueste, wie er (Rothschild) zu leben gewohnt sei, und hob hervor, wie oft und was er zu speisen pflege. Auf das eingehendste schilderte er die Menge von Gerichten, die er bei seinen, ich weiß nicht, waren es vier oder fünf, täglichen Mahlzeiten zu verzehren gewohnt sei, und fragte schließlich den Pfarrer Kneipp, ob er ihm nach all dem Mitgeteilten und nach der Schilderung seines Krankheitszustandes nun wohl sagen könne, was ihm eigentlich fehle, da seine Aerzte bald diese, bald jene Diagnose gestellt hätten. „Gewiß", meinte der würdige Geistliche, „das kann ich Ihnen ganz genau sagen, was Ihnen fehlt, Ihnen fehlt ein — zweiter Magen."

Ein altes, aber ewig wahres Sprüchwort lautet: „Wenn's am besten schmeckt, soll man aufhören." Wie wenige aber giebt es, die dasselbe befolgen. Im Gegenteil, man fängt erst an, gehörig drein zu hauen, wie der volkstümliche Ausdruck lautet, wenn es am besten mundet.

Versuche es nur einmal, lieber Leser, beim Essen zu der Zeit aufzuhören, wenn es Dir am besten zu schmecken beginnt. Der Lohn für Deine Selbstüberwindung wird Dir gar bald zu teil werden. Du wirst Dich nach der Mahlzeit ganz anders befinden. Anstatt Völle in Deinem Leibe, Schwere in Deinen Gliedern, Schläfrigkeit und Verdrossen-

heit wahrzunehmen, wirst Du Dich leicht, arbeitslustig und guten Mutes fühlen, heiter und guter Dinge sein. Fürchte nicht, Du könntest Dir durch zu weniges Essen schaden. Du wirst nicht so leicht Hungers sterben, denn Du kannst das etwa Versäumte bald wieder nachholen. Unbedingt schadest Du Dir aber durch zu vieles Essen, da Deinem Körper dadurch unnötiger Ballast aufgebürdet wird, der, wenn er nicht rechtzeitig durch Deine Ausscheidungsorgane (Darm, Nieren und Haut) entfernt wird, immer eine Säfteentmischung hervorruft und sich in Form von Fremdstoffen in Deinen Körperorganen festlagert. Nicht das, was wir essen, sondern nur das, was wir verdauen, giebt uns die zum Leben nötige Kraft. Wenn wir dem Körper mehr Nahrung zuführen, als er zu seiner Erhaltung eigentlich bedarf, so muten wir ihm unbedingt eine Kraftleistung zu, welche das Leben verkürzen hilft. Wir leben nicht, um zu essen, sondern wir essen, um zu leben. Leider aber giebt es gar viele, deren Gott ihr Bauch ist, und die nur leben wollen, um zu genießen. Aber die rächende Nemesis erreicht sie schließlich doch früher oder später. Krankheit, Siechtum und ein früher Tod sind die unausbleiblichen Folgen ihrer Unmäßigkeit. Sie sterben nicht, sie töten sich, sie graben sich ihr Grab mit den Zähnen.*)

Ich habe Dir, lieber Leser, nun einiges von dem Wert der Mäßigkeit erzählt, aber Du wirst nun auch neugierig sein, zu erfahren, wie ich es Dir beweisen will, daß die Nahrungsmittel oder vielmehr die Genuß- und Reizmittel, wie Fleisch und geistige Getränke es sind, dem Körper mehr Schaden als Nutzen zufügen, da ich doch eingangs dieses Kapitels hervorgehoben habe, daß die besitzende Klasse der Menschheit viel von Krankheiten heimgesucht sei, deren Ursprung einzig und allein in dem beständigen und übermäßigen Genusse von Reiz- und Genußmitteln zu suchen sei.

Wir wollen uns nun einmal zuerst das Fleisch ansehen, von dem Du fest glaubst, dessen Genuß könne Dir die meisten Körperkräfte verleihen und Dir ein gesundes

---

*) Thu' Deinem Bauche nichts zu gut,
Er ist ein undankbarer Gast.
Wer ihm am meisten gütlich thut,
Dem fällt am meisten er zur Last.

Blut verschaffen. Ich will mir alle Mühe geben, Dir auseinanderzusetzen, daß das Fleisch durchaus nicht dasjenige Kraftmittel ist, für welches Du es hälst, da Du gewiß, wie so viele andere, die irrige Meinung hegst, nur kräftiges Essen, vor allem Fleisch, Bouillon, Wein usw., könne im stande sein, wenn Du Dich schwach fühlst und krank bist, Dir wieder auf die Beine zu helfen. Da Dir solches nun auch noch von den heutigen Vertretern der medizinischen Wissenschaft angeraten wird, welche Du bei Deinem schwachen und leidenden Zustande zu Rate gezogen und um Hilfe angegangen hast, so werde ich wohl einen schwierigen Stand haben, um Dir diesen eingewurzelten Glauben zu benehmen. Doch ich will es versuchen, und es muß mir auch gelingen, Dich eines Besseren zu belehren.

„Ein eigentliches Gift ist allerdings das Fleisch nicht, obschon dasselbe Bestandteile, wie z. B. Kreatin, Kreatinin, Fleischmilchsäure und phosphorsaure Salze, enthält, die schädlich, besonders aufregend und erhitzend auf unseren Organismus, speziell auf die Nerven desselben, wirken“. (Dock.) Du wirst dies am besten wahrnehmen können, wenn Du Dich probeweise einmal eine Zeit lang des Fleisches enthältst und dann wieder Fleisch zu genießen beginnst. Du wirst dann jedenfalls eine allgemeine Aufregung, Pulsieren des Blutes in Deinem Körper und unruhigen Schlaf bei Dir bemerken. Schon die Art und Weise, wie das Fleisch zubereitet wird, ist meistens eine gesundheitsschädliche. Da werden allerlei scharfe Ingredienzen und Gewürze zum Kochen und Backen genommen, welche die Magenschleimhaut entzünden und in weiterer Folge das Nervensystem reizen und überreizen. Ein bedeutender Arzt sagte einmal: „Die Dyspepsie (schlechte Verdauung) hängt mit einem Magen zusammen, welcher mit massenhafter Fleischkost und pikanten Saucen überfüllt ist.“ Ein weiterer Schaden, den die Fleischnahrung verursacht, ist der, daß sie gewöhnlich einen anderen Reizmittelgenuß zur Folge hat. Denn hast Du ein gutes Beefsteak genossen, so hast Du keinesfalls Lust, ein Glas Wasser hinterher zu trinken, vielmehr mundet Dir ein Glas Wein oder ein Glas Bier ganz vorzüglich. Sitzest Du aber erst beim Wein oder Bier, dann möchtest Du auch gern eine gute Zigarre oder eine Pfeife Tabak rauchen. So ruft ein Reiz den anderen hervor, so zieht ein Reizmittel das

andere nach sich. Hättest Du dagegen nur eine gute, nahrhafte Milchsuppe, dazu Brot und Obst genossen, so würdest Du weder Verlangen nach Wein oder Bier, noch nach einer Zigarre oder einer Pfeife Tabak tragen, und Du würdest sowohl Gesundheit wie Geld sparen.

Gelehrte haben nachgewiesen, daß die Fleischnahrung die Magenwände in einen entzündeten Zustand versetzt. Damit hängt auch die schnellere Verdaulichkeit der Fleischkost zusammen, welchen Vorgang Du aber nicht als einen Vorteil, sondern als einen Nachteil ansehen mußt. Denn das, was der Magen durch die schnellere Verdauung an Zeit gewinnt, büßt er auf der anderen Seite an seiner Verdauungsfähigkeit ein. Leute, welche sich vorwiegend von Fleisch nähren, haben auch nach den Mahlzeiten viel unter dem sogenannten Verdauungsfieber zu leiden. Aber auch die Bouillon oder Fleischbrühe, welche wenig oder gar keinen Nährwert hat, gerade so wenig als das Fleischextrakt, wirkt aufregend auf die Nerven und beschleunigt vor allem die Herzthätigkeit.*)

Die Aufregung, die man nach dem Genusse von Fleisch, Fleischbrühe und von Spirituosen empfindet, hält man nun irriger Weise für einen Ausdruck von Kraft, und trotzdem, nachdem die aufregende Wirkung dieser Genußmittel verpflogen ist, sich der alte Schwächezustand wieder einzustellen pflegt, läßt man nicht nach, diese Reizmittel nach wie vor als Kräftigungs- und Nahrungsmittel ersten Ranges anzupreisen.

Oh! Die arme, verblendete, irregeführte, kranke Menschheit! Immer mehr reißt die Gewohnheit ein, sich durch Reiz- und Erregungsmittel zu stärken, und nach den unabänderlichen, natürlichen Gesetzen muß der Erregung der Nerven stets wieder eine Erschlaffung derselben folgen.

---

*) Gegen die Meinung, daß Suppe ein kräftiges Nahrungsmittel und namentlich zu Krankenkost geeignet sei, wird oft von Aerzten protestiert. Doch selten hat dieser Protest drastischeren Ausdruck gefunden, als in den Worten, mit denen Prof. Schweninger in dem eben erschienenen Hefte von Drasches „Bibliothek der gesamten medizinischen Wissenschaften" sich folgendermaßen äußert: „.... Warum Fleischbrühe sehr berühmt und immer und allgemein empfohlen wird, bleibt uns um so unverständlicher, als der Nährwert der Fleischbrühe minimal und durch die Wirkung ihrer Salze auf das Herz nicht unbedenklich ist."

Ja, es ist leider nur zu wahr! Die Menschheit scheint wirklich immer schwächer und schwächer zu werden, und sie hält sich thatsächlich nur noch durch erregende Mittel auf den Beinen. Es sei ferne von mir, lieber Leser, Dich zu veranlassen, nun gleich ein Vegetarianer oder Früchte- bezw. Pflanzenesser zu werden; aber das mußt Du doch wohl einsehen, daß Fleischkost, vorwiegend genossen, mehr schadet als wie nützt. Der Fleischgenuß erhitzt Dich. Denn, wenn Du krank bist, und der Arzt stellt bei Dir Fieber fest, so untersagt er Dir zuerst Fleisch und Spirituosen, weil sie das Fieber nur vermehren. Du siehst doch wohl nun ein, daß dasjenige Nahrungs- oder Genußmittel, welches einem Kranken schadet, einem Gesunden auch nicht zuträglich sein kann. Du befindest Dich durch den Fleischgenuß in Deinen scheinbar gesunden Tagen auch nur in einem verkappten Fieberzustande, der nur deshalb nicht zu Deiner subjektiven Wahrnehmung gelangt, weil Du die in Dir herrschende trügerische Aufregung für den Ausdruck von wirklicher Kraft und Gesundheit hältst. Eines schönen Tages, und das kann, wenn Dein Körper widerstandsfähig genug ist, ja eine ganz geraume Zeit dauern, kommt aber eine Krankheit bei Dir zum Ausbruche, welche dann leichterer oder schwererer Art sein kann. Es ist ja bekannt, daß Leute, welche viel Fleisch und geistige Getränke genießen, leicht von hitzigen Krankheiten, wie Typhus, Nervenfieber, Lungenentzündung usw., befallen werden, und es ist ebenso bekannt, daß die Heilung bei diesen Kranken schwieriger ist und mehr Zeit in Anspruch nimmt, als bei den Patienten, welche früher in ihrem gesunden Zustande einfach und mäßig gelebt haben.

Ich könnte zwar noch vieles zum Nachteile der Fleischnahrung anführen, so zum Beispiel, daß kariöse Zähne in einer durch vorwiegenden Fleischgenuß entstandenen Säfteverderbnis ihren Grund haben, daß weiter der üble Mundgeruch vornehmlich bei denen zu finden ist, welche Fleisch und Spirituosen genießen, daß ferner die viel verbreitete Blutarmut gerade durch die heute so beliebte „Stärkungskur" hervorgerufen wird, daß schließlich die ungeheure Anzahl von Nervenleidenden, Hysterischen, Hypochondern, Schwermütigen und Gemütsleidenden sich fast ausschließlich aus Anhängern der Fleischkost und der geistigen Getränke, des Tabaks, Thees und Kaffees zusammensetzt, ich will Dich nur

auf eines aufmerksam machen, lieber Leser, was Dich jedenfalls stutzig machen und zum Nachdenken anregen wird.

Bist Du denn auch sicher, daß das Fleisch, welches Du genießest, von einem gesunden Tier herrührt? Jawohl, wirst Du mir entgegnen, die Sicherheit habe ich, denn es existieren staatlich angestellte Fleischbeschauer, welche das Tier oder das Fleisch auf seinen Gesundheitszustand hin untersuchen müssen und nur vollständig gesundes Fleisch zum Verkauf zulassen dürfen.

So?! Es ist Dir also nicht bekannt, mein Verehrter, daß, wenn kranke Organe beim Schlachttier gefunden werden, diese einfach entfernt werden und das übrige Fleisch feilgeboten wird, gleich als ob der tierische Körper etwas anderes wäre als der menschliche, bei dem die Pathologie*) lehrt, daß, wenn ein Organ erkrankt ist, der ganze übrige Körper, das gesamte Blut- und Nervenleben in Mitleidenschaft gezogen worden ist. Glaubst Du daraufhin also noch immer, gesundes Fleisch zu genießen? Oder hältst Du das Vieh, welches in den, mit der denkbar schlechtesten Luft angefüllten Ställen groß gezogen wird und ohne Bewegung Tag für Tag, jahraus, jahrein, darin steht, für gesund? Grassieren nicht in erschreckender Weise Milzbrand, Perlsucht, Rinderpest, Maul- und Klauenseuche unter dem Schlachtvieh? Professor Gerlach sagt: „Für kein Tier hat die Tuberkulose eine solche Vorliebe, den Affen vielleicht ausgenommen, wie für das Rind.“ Und dann erst die unnatürliche Mastmethode, welche bei den Tieren eine künstliche Krankheit, die Fettsucht hervorruft. Oder ist vielleicht Fettsucht keine Krankheit? Wie häufig hört man, trotz aller geübten Vorsicht, von Trichinenerkrankungen, denen eine große Menge von Menschenleben dann gewöhnlich zum Opfer fällt! Wie oft ruft nicht der Genuß von finnigem Rind- oder Schweinefleisch den Bandwurm hervor!

Wenn schon Fleisch, welches nicht mehr ganz frisch ist, der Gesundheit schädlich ist, um wie viel mehr muß erst fauliges, bereits in Verwesung übergegangenes Fleisch ungesund sein! Und wie häufig ist dies im Sommer der Fall! Viele genießen deswegen auch, ohne Anhänger der rein pflanzlichen Nährweise zu sein, während der heißen Jahreszeit kein

*) Die Krankheitslehre.

Fig. 1. Der menschliche Verdauungsapparat.*)

Die Leber ist in die Höhe geschlagen, und man sieht ihre untere Fläche.

a. Speiseröhre. b. Zwerchfell. c. Magen. d. Magenmund. e. Blindsack des Magens. f. Pförtner. g. Zwölffingerdarm (mit Oeffnung zum Einfluß der Galle und des Bauchspeichels). h. Rechter und i. linker Leberlappen. k. Gallenblase. l. Gallengang. m. Gekrösdarm. n. Eintritt des Dünndarms in den Dickdarm. o. Blinddarm. p. Wurmfortsatz. q. Aufsteigender Grimmdarm. r. Rechte Grimmdarmkrümmung. s. Quergrimmdarm. t. Linke Grimmdarmkrümmung. u. Absteigender Grimmdarm mit Sförmiger Krümmung. v. Mastdarm. w. Harnblase. x. Bauchspeicheldrüse. y. Milz. z. Linke Lunge.

---

*) Näheres siehe unter „Verdauungsapparat“ im alphabetischen (dritten) Teil dieses Buches.

Fleisch, da dasselbe so leicht der Fäulnis anheimfällt. Ueberhaupt, sobald die Leichenstarre eingetreten ist, beginnt der Verwesungsprozeß des Fleisches, dessen nachteilige Wirkung durch die Zubereitung in der Küche gewiß nicht immer vollständig aufgehoben werden kann.

Wie Physiologen nachgewiesen haben, wird im menschlichen Magen nur reine Pflanzenkost verdaut, bei den Fleischspeisen wird dagegen nur der Verwesungsprozeß der Tierleiche fortgesetzt. Man beobachtete nämlich bei einem Kranken, der an einer Magenfistel litt, durch deren Oeffnung man einen Einblick in den Magen erhielt, in welcher Art und Weise die Verdauung vor sich ging, und notierte dann die Zeit, welche einzelne Speisen und Getränke zur Verdauung brauchten. Man war somit in den Stand gesetzt, eine vollständige Tabelle*) über die Verdauungszeit der gebräuchlichsten Nahrungsmittel anzufertigen; man fand aber auch und war nicht wenig darüber erstaunt, daß nur Pflanzenspeisen eigentlich verdaut wurden und daß bei den genossenen Fleischspeisen nur der Zersetzungsprozeß der Tierleiche weiter fortgesetzt wurde. Feinschmecker genießen daher das Fleisch vom Wild auch am liebsten mit Hautgout (Hochgeschmack, Feingeschmack), also mit den Erscheinungen des fortgeschrittenen Verwesungs- oder Zersetzungsprozesses, um es verdaulicher zu machen, bzw. um dem Magen einen Teil der Arbeit zu ersparen.

Nachdem ich Dir, lieber Leser, nun die Nachteile der Fleischnahrung geschildert habe, hoffe ich sehr, daß Du nun nicht mehr in diesem Reiz- oder Genußmittel ein eigentliches Nahrungsmittel erblicken wirst. Denn ich werde Dir bald eine Menge von Nahrungsmitteln aus dem Pflanzenreiche aufzählen, welche, sofern sie nicht wenigstens denselben Nährwert wie Fleisch haben, noch viel mehr davon besitzen. — Später werde ich dann noch auf den eigentlichen Wert der geistigen Getränke (Alkoholika) und des Thees, Kaffees, sowie des Tabaks (Narkotika) zu sprechen kommen.

Im voraus möchte ich Dir jedoch noch folgendes gestehen. Ich habe Dir nicht allein die Nachteile der Fleischnahrung deshalb auseinandergesetzt, um Dich wegen ihrer Gesundheitsschädlichkeit vor einseitigem und allzu reichlichem Genusse derselben zu warnen, sondern ich habe Dich vor

*) Siehe Inhaltsverzeichnis unter „Nahrungsmitteltabelle“.

allem auch darauf aufmerksam machen wollen, im Fleisch kein direktes Stärkungsmittel zu erblicken, als welches es so vielfach gerühmt und hingestellt wird. Glaube also nicht, Du würdest Dich, wenn Du Dich schwach und elend fühlst, durch einen gesteigerten Fleischgenuß kräftigen können. Du würdest Dich dadurch womöglich noch elender machen, als Du es schon bist.

Denke nur an die vielen Kinder der Reichen, an die Unmenge von bleichsüchtigen und blutarmen Frauen und Mädchen, wie sie alle mit kräftigen Speisen und Getränken (Fleisch, Eier, Bouillon, Wein, bayrischem Bier u. s. w.) überfüttert werden. Und schwindet dadurch etwa deren Leiden?! Sehen die Kinder der Reichen trotz aller kräftigen Kost nicht vielfach kränklich und schwächlich aus?!

Suche daher die Ursache Deines leidenden Zustandes nicht in dem Mangel an kräftigender, d. i. reizender und aufregender Nahrung. Es können eine Menge anderer Gründe, wie sie in diesem Buche noch häufig erörtert werden, daran die Schuld tragen. Mangelnde Hautpflege, beständiger Aufenthalt in schlechter Luft, vieles Medizinieren, Berufsschädlichkeiten und noch vieles andere mehr kann Dich krank und siech gemacht haben. Suche vor allem diese Uebelstände zu beseitigen, dann wirst Du auch wieder gesund werden. Aber sehne Dich nicht nach Reizmitteln, die Dich noch kränker machen würden, wenn Du sie anwenden wolltest. Bist Du an Fleisch gewöhnt, so genieße es nur in mäßiger Weise, lebe aber vorwiegend von Pflanzenkost und betrachte das erstere nur als Zuspeise.

Schon im einfachen Grashalm ist alles enthalten, was der Körper von mächtigen Tieren (Rind, Pferd u. a.) zu seinem Aufbau, zu seiner Erhaltung und zur Befähigung für die stärksten Arbeitsleistungen gebraucht. Wie viel mehr Nährwert muß da erst in den Körner- und Hülsenfrüchten enthalten sein! In vielen Ländern ist man ja einzig und allein auf deren Genuß angewiesen. So zum Beispiel lebt die Landbevölkerung in Galizien fast nur von Pflanzenkost, und genießt nur ein- oder zweimal im Jahre Fleisch. Sie ist dabei eine gesunde, kräftige und kluge Völkerschaft. Hier in Deutschland können wir die Italiener beobachten, welche bei Eisenbahnbauten und in industriellen Werken häufig als Arbeiter beschäftigt werden. Dieselben genießen tagtäglich

zu jeder Mahlzeit, ihre Polenta, einen Maisbrei, den sie nur mit etwas Fett anmachen. Fleisch und spirituöse Getränke meiden sie gänzlich. Wie man von den Arbeitgebern und Arbeitsaufsehern hört, leben die italienischen Arbeiter nicht allein mäßiger als wie die deutschen, sondern sie leisten auch in körperlicher Hinsicht mehr, also ohne Fleisch, Bier und Schnaps. Du siehst also an diesem Beispiel, lieber Leser, daß diese ausländischen Arbeiter auch ohne Fleischkost und Spirituosen tüchtiges leisten können. Zugleich wirst Du auch nicht mehr das Vorurteil hegen, man müsse in kälter gelegenen Ländern, namentlich zur Winterszeit, vorwiegend fette Fleischgerichte und alkoholhaltige Getränke genießen, um den Körper gegen die Witterungseinflüsse widerstandsfähiger zu machen und seinen Wärmevorrat zu vermehren. Wie Du weißt, arbeiten die Italiener, welche aus dem sonnigen, warmen Süden stammen, auch im Winter in den nordischen Ländern, ohne ihre Nährweise irgendwie zu ändern, höchstens daß sie sich — und dies thut ja auch der Einheimische — eine wärmere Bekleidung zulegen. Aber geistige Getränke habe ich, von Ausnahmefällen abgesehen, nur einzelne von den Italienern genießen sehen, sei es, daß sie aus geselligen Rücksichten dazu veranlaßt wurden, sei es, daß sie, auf einer Reise begriffen, im Gasthofe einen Verzehr von sonst ungewohnten Nahrungsmitteln und Getränken nicht umgehen konnten.

Aber einen betrunkenen italienischen Arbeiter habe ich in Deutschland noch nicht gesehen. Wohl aber habe ich die Italiener beobachtet, wie sie an freien Sonntagen die Postämter aufsuchten, um ihre Ersparnisse an Lohn in die Heimat abzusenden. Die Wirtshäuser mieden sie am Sonntag ganz ängstlich.

Diese einfache und mäßige Lebensweise erhält also ihre Anhänger nicht nur kräftig und leistungsfähig, sondern sie setzt sie auch noch dazu in den Stand, Ersparnisse zu machen und so den Grund zu einem bescheidenen Wohlstande zu legen. Wie treffend und ersichtlich widerlegen doch die italienischen Arbeiter das kostspielige Vorurteil: „Nur Fleisch giebt Kraft“.

Eine vorwiegend pflanzliche Lebensweise setzt uns dagegen in den Stand, ausdauernd, gleichmäßig und ohne vorzeitige Ermattung unsere Arbeiten zu verrichten; nur müssen wir eine zweckentsprechende Auswahl und Zusammen-

stellung der Nahrungsmittel treffen und namentlich ihrer richtigen Zubereitung die gehörige Aufmerksamkeit schenken.

Vor allem übertreffen das Fleisch an Nährwert, ohne die schädlichen und erhitzenden Bestandteile desselben zu enthalten, die Hülsenfrüchte: Linsen, Erbsen und Bohnen. Dieselben enthalten sehr viel Albuminate (Eiweißstoffe), im ganzen ungefähr 10 bis 15 Prozent mehr Nährstoffe wie das Fleisch, und sind dagegen ärmer an Wassergehalt. Die Hülsenfrüchte sind nicht nur sehr billige Nahrungsmittel, sondern sie können auch als Erzeuger von Kraft vollständig die Fleischkost ersetzen. Jawohl, höre ich Dich schon sagen, lieber Leser, das mag schon alles gut und wahr sein, aber die Hülsenfrüchte sind schwer verdaulich und verursachen Blähungen. Gewiß, muß ich Dir entgegnen, sie sind nicht leicht verdaulich, wenn man sie falsch zubereitet oder eine sonstige fehlerhafte, naturwidrige Lebensweise dabei führt. Denn nicht nur die Hülsenfrüchte, sondern auch die Pflanzenkost im allgemeinen ist mit anhaltender Stubenhockerei unvereinbar. Pflanzenkost, als die natürliche Diät, verlangt viel Bewegung und Arbeit in frischer freier Luft; aber dann stärkt sie auch den Körper in einer wahrhaft wundersamen Weise und verleiht gleichzeitig dem Geiste die größte Spannkraft.

Wem die Hülsenfrüchte bisher nicht bekommen sind, dem rate ich, sie auf folgende Weise zuzubereiten. Es ist gleichgültig, ob es Linsen, Erbsen oder Bohnen sind. Dieselben werden des Abends mit Wasser abgewaschen, mit Wasser aufgesetzt und dann in demselben die ganze Nacht über stehen gelassen. Am anderen Morgen kocht man sie in demselben Wasser, in dem die Früchte die Nacht über gestanden haben. Man schüttet das Wasser also nicht ab, wie dies vielfach fälschlicher Weise geschieht, da die Nährstoffe der Hülsenfrüchte beim Aufquellen in das Wasser übergegangen sind. Nachdem nun die Hülsenfrüchte weich gekocht sind, schlägt man sie durch einen Sieb, um die Hülsen zu entfernen, und dann sind sie zum Genuß fertig. Es kann aber auch während des Kochens etwas Salz und Butter zugesetzt werden, um die Hülsenfrüchte schmackhafter zu machen.

Werden die allgemein für schwer verdaulich gehaltenen Hülsenfrüchte in dieser Weise zubereitet, so können selbst Leute mit sitzender Lebensweise sie ohne Nachteile für ihre

Gesundheit genießen. Namentlich für den Arbeiter, der sich körperlich sehr anstrengen muß, sind die äußerst nahrhaften Hülsenfrüchte viel geeigneter, als die leider so sehr beliebte „Schnaps-Kartoffel-Kaffee-Diät“.

Gleich hinter den nahrhaften Hülsenfrüchten kommen in Bezug auf Nährgehalt die bekannten Cerealien: Getreide (Korn), Reis, Gries, Hafer, Gerste, Mais u. a. Den Mais habe ich schon erwähnt, als ich die Lebensweise der italienischen Arbeiter und ihr Hauptnahrungsmittel, die Polenta, schilderte, welche im stande ist, so viel lebendige Kraft und Leistungsfähigkeit zu erzeugen.

Die Cerealien enthalten ebenfalls alle Bestandteile, die zu einem vollkommenen Nahrungsmittel gehören, nämlich Albuminate oder Eiweißkörper, Stärke in großer Menge, Pflanzenschleim und Spuren von Fett.

Die wichtigste Stelle nehmen die Cerealien in ihrer Verwendung bei der Brotbereitung ein. Allerdings entspricht das Brot, wie es meistens gebacken und genossen wird, nämlich gesäuert und gesalzen, den Anforderungen nicht, welche die naturgemäße Lebensweise an ein so hervorragendes Nahrungsmittel stellt. In erster Linie darf zur Zubereitung des Teiges weder Hefe, Sauerteig, noch Salz genommen werden. Sodann muß die Kleie mitgebacken werden, und zwar werden die Getreidekörner nicht gemahlen, sondern auf eigens dazu eingerichteten Mühlen geschrotet. Dieses Schrotmehl enthält sonach noch die Kleie, welche für die Ernährung und Verdauung eine leider noch viel zu wenig gekannte Wichtigkeit und Bedeutung besitzt. Die Kleie enthält in dem sogenannten Kleber die feinsten und nahrhaftesten Bestandteile des Mehles, vor allem Phosphate*), und es ist eine direkte Verschwendung, die Kleie zur Brotbereitung nicht mit zu verwenden, sondern sie, wie dies bedauerlicher Weise vielfach geschieht, einfach dem Vieh als Futter vorzusetzen.

Der Genuß des Graham- oder Schrotbrotes (es giebt Weizen- und Roggenschrotbrot; ich habe bei meinen Ausführungen immer nur das Weizenschrotbrot im Auge) hat außerdem noch folgende Vorteile: Es ruft eine vermehrte Speichelbildung hervor, es regt die Magenthätigkeit an zur Ab-

---

*) Der Phosphor ist für die Ernährung der Gehirnsubstanz sehr wichtig. Ohne Phosphor keine Gedanken, sagt, wenn ich nicht irre, Moleschott

sonderung des Magensaftes und reizt mechanisch die Därme, wodurch eine bessere Fortschaffung der Fäkalien (Kotmassen), durch Aufheben einer etwa vorhandenen Darmunthätigkeit, erzielt wird.

Fig. 2. Anatomischer Bau des Weizenkornes.
(Aus Lehrenkraus: „Die Prof. Dr. G. Jägerschen Lebens- und Genußmittel".)
Das Weizenkorn besteht aus dem Mehlkern und fünf darüber lagernden Schichten. Von diesen fünf Schichten bilden drei die äußere Hülle, und zwei umschließen den Mehlkern.

Durchschnitt des Weizenkorns.
Nr. 1 und 2. Oberhaut, hauptsächlich aus Holzfaser bestehend. Nr. 3, 4, 5 und 6 enthalten die wichtigsten Nährstoffe, Phosphate und Eiweiß, die aber bei der gewöhnlichen Mehlbereitung seither mit der Kleie verloren gingen. Nr. 7, 8 und 9 geben das gewöhnliche Mehl und bestehen hauptsächlich aus Stärke. Nr. 10 zeigt das Weizenkorn mit dem Keim a und dem Bart. Nr. 11 zeigt das Weizenkorn von der anderen Seite. Nr. 12 Kleienstücke. Nr. 13 Grannen-, Spreu- und Spelzstücke. b, c, d) Eingestülpte Teile der Oberhaut.

In einem besonderen Kapitel dieses Buches werde ich nochmals auf die hohe Bedeutung des Schrotbrotes zu sprechen kommen. Die Wichtigkeit des Gegenstandes erfordert es. Denn höre, lieber Leser, was ich Dir jetzt sage: In dem Weizenkorn allein sind schon alle Bestandteile enthalten, welche der menschliche Organismus zu seinem Aufbau und seiner Erhaltung bedarf. Noch wirksamer gestaltet sich der

Genuß des Schrotbrotes in Verbindung mit Obst. Schwere Verdauungsleidende werden daher mitunter auf eine Graham- brot- und Obstkur gesetzt, und zwar mit dem allerbesten Erfolge.

Hören wir nun noch, was ein bedeutender Arzt über das Grahambrot sagt. Es ist der schon erwähnte Dr. Dock, der selbst seit langen Jahren ausschließlich von Pflanzenkost lebt und durch seine Gesundheit, seine Arbeitsfähigkeit und sein frisches, blühendes Aussehen am besten das Vorurteil widerlegt, welches man gegen das Pflanzenessertum hegt.

Dr. Dock sagt: „Nicht nur auf dem Tische, sondern auch im sogenannten Arzneischatz gebührt dem Grahambrot ein Ehrenplatz, denn es heilt auf natürliche Weise fast immer das unangenehme, oft schwere Leiden der Unterleibsverstopfung. Daß dieses häufig vorkommende Leiden oft schwere Uebelstände, wie zum Beispiel Darmerschlaffung, Unterleibsvollblütigkeit, Hämorrhoiden, Leberstauungen und sogar tiefe seelische Störungen, Verstimmung bis zur Schwermut, hervorruft, ist bekannt. Und gerade in dieser Hinsicht hat unser Brot schon außerordentliches geleistet. Hunderte verdanken ihm, ohne Mithilfe der Apotheke, die Heilung von den eben genannten Leiden, sodaß wir es allen denjenigen, die an trägen Unterleibsfunktionen laborieren, nicht genug empfehlen können. Das Schrotbrot hat nämlich den unbezahlbaren Vorzug, zugleich Nahrungsmittel und Heilmittel zu sein; es hat nicht, wie die meisten Arzneimittel, die Nachteile, daß es dem Körper schadet und daß es nur eine Zeit lang genommen werden kann. Denn es ist unserem Körper so angepaßt, daß wir es unsere Lebtage essen können, und wir haben in ihm ein Mittel, die Darmunthätigkeit auf die Dauer zu bekämpfen. Es hebt also den mit Abführmitteln getriebenen Unfug auf; denn welchen Schaden dieselben anrichten, ist bekannt; sie helfen vielleicht für den Augenblick, indem sie den Darm auf unnatürliche Weise überreizen und als Folge dieser Ueberreizung eine noch stärkere Erschlaffung, d. h. Darmunthätigkeit hervorrufen. Aerzten und Laien können wir in dieser Hinsicht das Graham- oder Kleienbrot nicht genug empfehlen; in den meisten Fällen bewährt es sich aufs glänzendste; mir sind nur wenig Fälle bekannt, wo es seine Schuldigkeit nicht gethan hätte, und dann waren es meist schon Fälle, wo die Apotheke schon alles verdorben hatte.“

Soweit Herr Dr. Dock. Beim Genuß des Schrotbrotes ist das gehörige Durchkauen und gründliche Einspeicheln desselben eine große Hauptsache. Die dadurch mit eingeführten, bedeutenden Speichelmassen wirken in doppelter Hinsicht günstig auf die Vorgänge im Magen ein. Einesteils binden die Alkalien (Laugesalze) des Speichels einen Teil der etwa im Magen vorhandenen schädlichen Gärungssäuren, anderenteils gelangt der Gärstoff des Speichels, welcher das Keimen der Getreidekörner zur Umwandlung des Stärkemehls in Gummi und Zucker bewirkt, in so bedeutenden Mengen in den Magen, daß er (der Gärstoff des Speichels) wesentliche Verdauungswirkungen daselbst entfalten kann.

Was können wir nicht für wohlschmeckende, nahrhafte, bekömmliche und billige Gerichte von Reis, Gries, Gerste, Hafer, Mais, teils mit, teils ohne Zusatz von Milch zubereiten! Namentlich der Hafer ist ein Nahrungsmittel, das man wegen seines Nährwertes nicht genug preisen kann. Wöchnerinnen, die wieder zu Kräften kommen sollen, nachdem sie beim Gebärakt einen großen Substanzverlust erlitten haben, oder bei denen man die Milchbildung steigern will, verabreicht man reine Hafergrütze.

Welche große Rolle spielt nicht der Hafer bei der Kindernahrung! Bei Abführen (Diarrhöe) und bei manchen Magenleiden ist der Haferbrei ein ganz vorzügliches, durch nichts zu ersetzendes Heilmittel.

Der Reis enthält in seiner Zusammensetzung mehr Kohlenhydrate und weniger Albuminate. Deshalb bedarf er eines Zusatzes von Milch, Eiern, oder er wird am besten mit Hülsenfrüchten zusammengekocht, da diese Nahrungsmittel wieder reicher an Albuminaten oder Eiweißstoffen sind.

Milchgries, Gerstenschleim usw. sind ebenso vorzügliche Nahrungsmittel für den Gesunden wie Heilmittel für den Kranken. Weiter sind Hirse, Mannagrütze, Buchweizen (Heidekorn), Salep und Sago nahrhafte Cerealien, welche in der Küche allgemeine Verwendung finden.

Was die Gemüse anbetrifft, so sind dieselben sehr erfrischende und kühlende Nahrungsmittel. Sie enthalten vorwiegend Zucker, Stärke und Dextrin*), dagegen nur wenig Eiweißstoffe. Die passende Nahrung gewähren sie daher erst in

*) Stärkegummi.

Verbindung mit anderen Nahrungsmitteln, und sie sind in richtiger Zubereitung auch chronisch Leidenden nur zu empfehlen. Spinat ist sogar ein sehr blutbildendes Nahrungsmittel, das viel Eisen enthält. Dagegen ist Verdauungsleidenden der Genuß einiger Kohlarten abzuraten.*)

Die Kartoffel besteht größtenteils aus Stärkemehl und ist als Zuspeise zu den Hülsenfrüchten, Cerealien und Gemüsen nicht zu entbehren. Eine große mehlige Kartoffel, gebraten oder gekocht, ist sogar eine ganz delikate Speise. Wir können sie, gerade wie Brot oder Obst, tagtäglich genießen, ohne daß durch ihren Genuß irgend welcher Ueberdruß entsteht. Wie der Reis bedarf sie aber einer Zuthat, und sie wird daher am besten mit etwas zerlassener Butter, Milch oder Buttermilch zusammen genossen.

Auch Obst ist in rohem oder gekochtem Zustande (Kompott) ein vorzügliches und gesundes Nahrungsmittel und verdient gewiß bei der Nährfrage eine größere Berücksichtigung, als sie ihm eigentlich zu teil wird. Das Obst enthält vorwiegend Zucker und Dextrin und nur wenig Albuminate. In Verbindung mit anderen Nahrungsmitteln besteht sein Hauptvorzug darin, den Nährwert von eiweißhaltigen Speisen, wie z. B. des Schrotbrotes, der Hülsenfrüchte, etwas zu verringern, damit unserem Organismus nicht zu große Mengen Eiweiß zugeführt werden. Denn die Eiweißstoffe, unserem Körper im Uebermaße zugeführt, schaden unbedingt. Kinder verlangen viel nach dem so erfrischenden Obst, und auch Erwachsene genießen es oft und gern. Dem Obst schreibt man eine blutverbessernde Wirkung zu, und die ist ja auch in Wirklichkeit vorhanden. Denn es

---

*) Dr. Josef Wiel stellt die Gemüse in folgende Gruppen zusammen (Diätetisches Kochbuch, pag. 142):

„Knollen und knollenartige Wurzelstöcke: Kartoffeln — Ober-Kohlrabe — Boden-Kohlrabe (Kohlrübe).

Wurzeln: Gelbe Rübe (Karotte) — Schwarzwurzeln — weiße Rübe — Kerbelrübe — Runkelrübe — Pastinak — Meerrettich — Rettich — Sellerie — Gartenrapunzel — Rapunzelrübe.

Sprossen: Spargeln — junge Hopfensprossen.

Kräuter: Sauerampfer — Spinat — Gartenmelde — Mangold — Gartenbibernelle — Meerkohl — Wirsing — Rosenkohl — Weißkraut — Blau- und Rotkraut (bayrisches Kraut) — Löwenzahn — Endivie — Portulak.

Blumen- und Blütenstände: Blumenkohl — Artischoke."
(Nicht wahr, es ist Auswahl vorhanden? Der Verfasser.)

Fig. 3. Fette, unverfälschte Milch (600mal vergrößert).*)

Fig. 4. Gewässerte Milch (600mal vergrößert).

*) Näheres siehe unter „Milch“ im alphabetischen Teil dieses Buches.

Fig. 5. **Milchrahm** (600 mal vergrößert).

Fig. 6. **Sauer gewordene Milch** (600 mal vergrößert).

ist ein großer Unterschied, um einen Vergleich zu gebrauchen, ob man sein Blut aus Bier und Wurst, oder aus Schrotbrot und Obst bildet. Auf erstere Weise erzielt man eine dickflüssige und auf die zweite Weise eine dünnflüssige Blutmasse. Das Obst giebt unbedingt ein sehr reines und gutes Blut, indem es die Verdauung befördert und den Stoffwechsel anregt. Obstgenuß überwindet Stauungen in den Unterleibsorganen und regt Nieren und Harnorgane zu vermehrter Thätigkeit an. Bei Brust- und Unterleibsleidenden leisten z. B. Traubenkuren ganz vorzügliche Dienste. Bei chronischer Verstopfung, Entzündungszuständen in den Verdauungswerkzeugen, Rheumatismus, Gicht, Leber-, Blasen- und Nierenleiden kann der Genuß des Obstes nicht genug empfohlen werden. Da das Obst sehr reich an Wasser und Säuren ist, so wirkt es sehr kühlend und erfrischend bei fieberhaften Zuständen, bei denen die Aerzte meistens säuerliche Getränke zu verordnen pflegen. Man läßt den Kranken gern zur Stillung seines Durstes mit Wasser verdünnten Fruchtsaft, Limonade von Himbeeren, Citrone u. a. trinken. Vor allem aber gebe man den Kindern Obst. Für dieselben ist Schrotbrot, Obst und Milch die beste Nahrung.

Und was für eine Auswahl existiert unter den Obstsorten! Da giebt es in unserem Himmelsstrich Kirschen, Pflaumen, Reineclauden, Birnen, Aepfel, Aprikosen, Weintrauben, Pfirsiche, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Heidel- und Brombeeren und noch viele andere Arten. Von auswärts werden uns Rosinen, Datteln, Feigen, Bananen, Apfelsinen, Citronen und andere Früchte zugesandt. Im Sommer genießen wir mit Vorliebe frisches Obst, für den Winter kochen wir es ein oder trocknen es.

Wenn auch das Obst nicht im stande ist, in unserem Klima den Menschen allein zu ernähren, da derselbe zur Erhaltung seiner Existenz körperlich und geistig zu angestrengt arbeiten muß, so findet man in den Tropengegenden, überhaupt in wärmeren Ländern, noch genug Menschen, die sich ausschließlich von Obst ernähren. Namentlich sind es die Früchte des Brotbaumes, die Datteln und Feigen, welche den Menschen vollständig allein zu ernähren im stande sind. Der Araber, welcher neben seinem Kameel unter glühender Sonne in der Wüste einhermarschiert, lebt ausschließlich von Datteln, Feigen und etwas Wasser.

Verfasser dieses Buches, welcher einige Jahre in Paraguay in Südamerika zubrachte, genoß auf großen und anstrengenden Ritten, welche sich manchmal auf zehn bis zwölf Stunden täglich ausdehnten, oft nichts anderes, als geröstete Maiskörner, gekochten Manioka*) und Apfelsinen. Und gerade diese einfache und reizlose, vorwiegend aus Obst bestehende Nahrung machte ihn zum Aushalten dieser großen Strapazen unter der glühenden Tropensonne tauglich und geschickt. Es ist noch sehr die Frage, ob er dieselben bei sogenannter kräftiger Kost (Fleisch, Eier, Wein) überhaupt zu tragen im stande gewesen wäre.

Ich habe dem Obstgenusse nun ein längeres Loblied gesungen, lieber Leser, und ich wünsche von ganzem Herzen, Du möchtest Dich allmählich mehr und mehr an denselben gewöhnen. Bist Du mit Deiner Verdauung nicht zufrieden, leidest Du vielleicht an Stuhlverstopfung, so mache es Dir zur Regel, keine Mahlzeit ohne Obst zu genießen. Z. B. wenn Du des Abends vor dem Zubettgehen nur zwei bis drei getrocknete Feigen (das sind Feigen, wie sie bei uns in den Handel kommen) genießen wolltest, so würdest Du gleich am anderen Morgen schon einen „Witterungswechsel" bei Dir wahrnehmen. Wahrscheinlich würdest Du Dich schon ein bis zwei Stunden vor der gewohnten Aufstehzeit von Deinem Lager erheben müssen, um der Erledigung eines Geschäftes obzuliegen, dem sich zu gewissen Zeiten sogar Kaiser und Könige nicht entziehen können. Ich würde Dir aber durch dieses Vorkommnis am besten den Beweis für die „durchschlagende" Wirksamkeit des Obstes erbracht haben.

Eine wichtige Stelle unter den Nahrungsmitteln nehmen Eier, Milch, Butter, Käse und Zucker ein. Milch und Eier z. B. enthalten alle Nährstoffe für den jungen Körper, für den sie ja auch eigentlich bestimmt sind. Die Milch wird von denen gut vertragen, die ein mäßiges Leben führen, sich körperlich gehörig bewegen, nicht zu viel Fleischspeisen genießen und den Wassergenuß nicht verschmähen. Für Kinder ist sie ein ausgezeichnetes Nahrungsmittel. Mancher Magenleidende verträgt die Milch ausnehmend gut, für manchen ist sie dagegen wieder weniger geeignet. Leber-

*) Manioc oder Manioka ist eine Staudenpflanze, deren Wurzeln man genießt. Der Manioc bildet einen Ersatz für Brot und Kartoffel zugleich.

kranke und solche, die an Magenverschleimung leiden, vertragen die Milch indessen gar nicht.

Es empfiehlt sich, die Milch nicht abzukochen*), sondern sie nur angewärmt zu genießen. Der Verdauungsvorgang im menschlichen Organismus ist ein Gärungsprozeß. Nimmt man der Milch durch das Kochen von vornherein die Möglichkeit, den Gärungsprozeß im Magen durchzumachen, so wird sie unverdaulich. Speisen, welche mit Milch zubereitet sind, sind in der Regel gesund und leicht verdaulich.

Auch **Sauermilch** und **Buttermilch** sind ganz vortreffliche Nahrungsmittel. Buttermilch ist denjenigen Magenkranken sehr zu empfehlen, welchen die Milch nicht bekommt. Der Kranke esse dann Buttermilch, wenn ihn hungert, und trinke Buttermilch, wenn er Durst empfindet. (Wiel.) Der **Käse** ist gleichfalls eine sehr nährende Speise, obgleich er für schwer verdaulich gilt. Das Sprüchwort lautet: Der Käse ist morgens Gold, mittags Silber, abends Blei. Ich möchte die Schwerverdaulichkeit des Käses mehr den fetten Sorten desselben zuschieben, obschon neuer Käse und Quark ebenfalls für schwer verdaulich gehalten werden. Diese letzteren sind es jedenfalls nur in sehr geringem Grade, und beide sind vor allen anderen Käsesorten vornehmlich zum Genuß zu empfehlen. Nach Professor Dr. med. Reclam ist der weiße Käsequark, mit Salz und etwas gestoßenem Kümmel gewürzt und mit ein wenig Milch angerührt, ein Nahrungsmittel, welches dem Kochfleisch gleichwertig zu erachten ist, ja in Bezug auf die Verdaulichkeit ihm noch vorzuziehen ist. Zu Kartoffeln oder Grütze soll der Quark eine ganz vortreffliche Zukost sein.

Professor Dr. Reclam, ein bedeutender Hygieiniker, sagt ferner: „Der junge, immer noch weiße, nur äußerlich etwas gelb gewordene Käse vermag das Fleisch vollständig zu ersetzen und sollte in dieser Beziehung mehr geachtet werden. Der alte, durchweg gelbe, ‚gezeitigte‘ Käse dient nur als Gewürz (als Reizmittel! Der Verf.) und als angeblich verdauungsbefördernde Zukost für Erwachsene. Kindern ist er nachteilig.“

---

*) Bekanntermaßen will man der Milch durch das Abkochen die Gärungsfähigkeit benehmen.

Die Butter, das aus der Milch gewonnene Fett, ist gesund, vorausgesetzt, daß sie frisch und süß ist. Es empfiehlt sich, dieselbe nur mäßig zu genießen. Die heutigen hohen Butterpreise verbieten an und für sich schon einen allzureichlichen Genuß derselben. „Besonders für solche Personen ist der Genuß der Butter, sowie der pflanzlichen Fette, Cocosnußbutter, Oliven-, Leinen- und Mohnöl usw., von Vorteil zur Erhaltung der Gesundheit, welche schwere Arbeit ausführen, sich im Freien lange aufhalten, der Abkühlung ausgesetzt sind und grobe Kost genießen." (Dr. Reclam.)

Der Zucker ist ein unentbehrliches Nahrungsmittel und wird aus dem Saft des Zuckerrohrs, meistens jedoch aus dem der Runkelrübe gewonnen. Er wird uns außerdem in anderen Nahrungsmitteln, in den Gemüsen, Wurzeln, dem Obst, Milch, Getreide, Fleisch usw. zugeführt. Der Zucker ist nicht allein eine süße Würze für unsere Speisen, sondern zugleich ein sehr leicht verdaulicher, vorzüglicher Nährstoff. Wenn man ihn aus Naschsucht allein und ohne Zuthat genießt, schadet man den Zähnen wie dem Magen. Kuchen und Backwerk sollen deshalb auch nur zeitweise und keinesfalls alltäglich genossen werden.

Der Honig ist ebenso gesund wie der Zucker, wenn man ihn nur mäßig genießt, am besten aufs Brot streicht.

Eier sind in rohem oder gekochtem Zustande eines der allerbesten und vorzüglichsten Nahrungsmittel. Hartgekochte Eier gelten in der Regel für schwerverdaulich. Wenn man sie aber sorgfältig klein kaut und nicht zu große Stücke davon hinunterschluckt, sind sie ebenso leichtverdaulich als die weichgekochten. Dieser Umstand ist noch viel zu wenig bekannt. Das Dotter des Eies ist nahrhafter als das Weiße, das letztere ist aber wiederum leichter zu verdauen, da es weniger Fett enthält als das Eigelb. Das Eiweiß besteht nach chemischen Untersuchungen aus ungefähr 14 Teilen chemisch reinem Eiweiß und 86 Teilen Wasser. Für stillende Frauen, Wöchnerinnen, Blutarme, Bleichsüchtige und Rekonvalescenten sind die Eier ein vortreffliches Nährmittel.

Ich habe Dir nunmehr, lieber Leser, die gebräuchlichsten Nahrungsmittel genannt. Willst Du Dich über das eine oder das andere und über hier nicht genannte Nahrungsmittel, Gewürze usw. noch näher unterrichten, so findest Du dieselben im alphabetisch geordneten Teil dieses Buches aufgeführt,

wo dieselben einzeln noch ausführlicher besprochen werden. Meine Absicht war nur, an dieser Stelle vorläufig allgemein bekannte Nahrungsmittel in einem übersichtlichen Zusammenhange zu besprechen, um Dich zu veranlassen, gewissermaßen Stellung zu der herrschenden fehlerhaften Nährweise zu nehmen und nicht zu glauben, daß nur Fleisch das alleinseligmachende Kräftigungsmittel für Deinen Körper ist. Fleisch ist und bleibt ein Reizmittel. Ich wiederhole dies und lasse nun noch am Schlusse dieses Kapitels einiges folgen, welches Dir beweisen soll, daß Du nach der ursprünglichen und unverdorbenen Einrichtung Deiner Natur eigentlich zum Früchteesser bestimmt bist.

Bedeutende Anatomen halten den Menschen seiner Organisation nach für einen Früchte- und keinen Fleischesser. Dr. Nichols sagt: „Der Mensch steht in moralischer und geistiger Entwickelung über allen Tieren; in seiner körperlichen Bauart und seinen Bedürfnissen nach ist er immer ein Tier. In seinem Körperbau ist er den früchteessenden Tieren fast ähnlich. Der Mensch besitzt Hände, um Früchte zu pflücken, Vorderzähne, um sie abzubeißen, Backenzähne, um sie zu zermalmen, einen Magen und einen entsprechend langen Verdauungskanal, um sie zu verdauen.“

Prof. Häckel sagt in einem seiner Vorträge: „Man mag einen Körperteil hernehmen, welchen man will, stets wird man finden, daß der Mensch den höchsten Affen näher steht, als diese den niedrigsten.“ —

Die höchsten Affen, der Orang-Utang, Schimpanse und Gorilla nähren sich ausschließlich von Früchten. Ihre Hände sind zum Pflücken, ihre Zähne zum Zermalmen und ihre Verdauungswerkzeuge zum Verdauen der Früchte eingerichtet. Dagegen zeigen die Zähne des Raubtieres, seine Klauen, sein Magen und seine Eingeweide an, daß Fleisch die ihm von der Natur bestimmte Nahrung ist. Das Pferd ist für Gras und Körnernahrung eingerichtet.

Dr. med. T. L. Nichols sagt in seinem Werke „Die Diätkur“ (Th. Griebens Verlag, Leipzig): „Alkohol zu trinken ist noch natürlicher, als den toten Körper eines Tieres zu essen. Man weiß, daß einzelne Menschenstämme fleißig Menschenfleisch verzehrt haben, aber niemand wird behaupten, daß die Menschen einander irgendwie verzehren sollen. Sagt man den Leuten, daß Fleischessen dem Menschen nicht natur-

gemäß und darum ungesund ist, dann fragen sie: ‚Aber was sollen wir mit all den Tieren machen, wenn wir sie nicht essen?' Diese Frage hat natürlich ebenso sehr Bezug auf Pferde und Esel, Hunde, Katzen und Ratten, wie auf Schafe, Schweine und Rindvieh. Falken und Krähen essen Aas, und Menschen, die ihr Wild ‚adlig' lieben, folgen ihrem Beispiele. Aber die Leichen toter Tiere zu verzehren ist nicht die reinste, höchste, natürlichste und also gesundeste Diät für den Menschen. Der Mensch befindet sich am wohlsten, wenn er die zu seiner Ernährung passendste Nahrung genießt. In demselben Verhältniß, wie er davon abgeht, entfernt er sich vom Gesundheitsziele. Jede Abweichung bringt eine Störung oder Unordnung des Lebens hervor. Naturwidrige Nahrung ist schwer zu verdauen, und man bekommt Verdauungsschwäche. Darauf folgen Entzündungen und Kongestionen. Die Eingeweide werden durch Hartleibigkeit oder Ueberreizung gestört. Die Anstrengung, den Körper von zu großer Nahrungsmenge oder darin enthaltenen, reizenden Eigenschaften zu befreien, erzeugt Fieber. Grobe und fette, tierische Nahrung stört die Leber und die Nieren. Die Haut kann den überflüssigen Stoff nicht fortschaffen. Starke Fleischesser bekommen die Gicht und sind Schlaganfällen unterworfen. Unreines, von unnatürlicher und oft kranker Nahrung bereitetes Blut erzeugt Skorbut, Skrofeln, Lungenkrankheiten, Schwindsucht, Ausschläge, Krebs. Mit einem Worte, es giebt keine Krankheit, die die Menschheit zerstört, welche nicht durch eine unnatürliche Diät hervorgebracht werden kann. Was wir in den Körper aufnehmen, die eingeatmete schlechte Luft, die genossene schlechte Nahrung, das unreine Wasser oder die erregenden und berauschenden Getränke, die wir trinken, sind es, was uns krank macht, die Vernunft umwölkt, unsere Leidenschaften entzündet und unser Leben verkürzt. Wir entstellen die schöne Welt; wir füllen sie mit Schmerz und Krankheit, mit Sünde und Verbrechen, mit unnötigem Elend und vorzeitiger Sterblichkeit. Wir töten uns selbst durch unsere Laster und, als ob das nicht genug wäre, schlachten wir uns in Kriegen, deren Gräuel und Schrecken die Schrecken und Gräuel vermehren und verstärken, die wir als unsern friedlichen, normalen Zustand ansehen."

3. Was sollen wir trinken?

Wenn Du mich fragst, lieber Leser, was Du trinken sollst, um Deinen Durst zu löschen, so wirst Du, wenn Du das vorige Kapitel mit Aufmerksamkeit durchgelesen und meine Hinweise auf eine naturgemäße Diät beachtet hast, nicht anders erwarten können, als daß ich Dir antworte: Wasser, gesundes, reines Trinkwasser; denn die Alkoholika, Wein, Bier und Branntwein, sind wie die Narkotika*), Kaffee, Thee und Chokolade, Erregungs-, Reiz- und Betäubungsmittel.

Das Wasser unterhält allgemein in der gesamten Schöpfung das Leben; denn ohne dasselbe kann kein Stoffwechsel**) stattfinden. Die Pflanzenwelt wird durch anhaltende Trockenheit vernichtet; Menschen und Tiere können gleichfalls das Wasser nicht entbehren. Sie kommen schneller durch Durst, als durch Hunger um. Der menschliche Körper besteht ungefähr zu 70 bis 80 Prozent seines Gewichtes aus Wasser. In allen Getränken, auch in festen Speisen, wie im Obst, in den Gemüsen, Hülsenfrüchten, Cerealien und im Fleisch, bildet das Wasser den Hauptbestandteil.

Wasser ist daher aus diesen Gründen ein Nahrungsmittel, ohne das wir nicht bestehen und unsere Gesundheit erhalten können.

Am meisten empfiehlt es sich, morgens nach dem Aufstehen ein Glas frisches Brunnen- oder Quellwasser zu trinken, desgleichen ungefähr ein- bis anderthalb Stunden nach dem Mittagsbrote, sowie ein Glas Wasser vor dem Schlafengehen. Fieberkranken gebe man zu jeder Zeit Wasser zu trinken, aber nicht eiskalt und auch nur in kleinen Schlucken. Denn das in den Magen aufgenommene Wasser hilft die darin befindlichen Unreinigkeiten, sowie die etwa noch vorhandene, unverdaute Nahrung auflösen, kühlt die Magenschleimhaut und stärkt die Drüsen zur Absonderung des Magensaftes. Das Wasser wird sodann ins Blut aufgenommen und scheidet dessen Schärfe oder sonstige Krankheitsstoffe durch die Lungen, Haut und Nieren aus. Allerdings nur gutes Trinkwasser

---

*) Betäubungsmittel.
**) Siehe das Kapitel „Stoffwechsel“.

besitzt diese auflösenden Eigenschaften; es muß daher klar und geruchlos sein und darf keinen Beigeschmack besitzen. Jedes Wasser, welches irgendwelche pflanzliche oder tierische Bestandteile enthält, ist der Gesundheit schädlich. Am besten nimmt man dieses wahr, wenn das Wasser in einem Glase oder einer Flasche mehrere Tage aufbewahrt wird. Riecht es hernach übel, oder befindet sich ein gefärbter Bodensatz auf dem Grunde des Aufbewahrungsgefäßes, so ist das Wasser schlecht.*)

Die jetzt so beliebten, künstlichen Mineralwässer oder kohlensauren Wässer sind durchaus nicht zu empfehlen. Denn die in den Magen eingeführte Kohlensäure geht, bei anhaltendem, vielleicht täglichem Genusse, in das Blut über, und vergiftet schließlich den Körper durch den Ueberschuß an Kohlensäure. Die Personen, die das Wasser täglich als diätetisches oder als Erfrischungsgetränk genießen, sehen schließlich bleich und blaß aus, und werden blutarm und kraftlos.

Außerdem schaden die kohlensauren Wässer auch noch unmittelbar dem Magen, da ihre Eiseskälte einen nachteiligen Reiz auf die Magenschleimhaut ausübt und manchem schon zu einem Magenkatarrh verholfen hat, über dessen Ursprung der Betreffende vielleicht nicht ins Reine kommen konnte. Also trinke, mein Lieber, wenn Du Durst empfindest und Du es erhalten kannst, nur reines, klares Brunnenwasser. Dasselbe ist das natürlichste Getränk, welches auf der Welt existiert. Allerdings giebt es viele Leute, die sich soweit von der natürlichen Lebensweise entfernt haben, daß ihr Magen das frische Wasser nicht mehr vertragen kann. Für diese gilt als Regel, das Wasser anfänglich nur schluckweise zu trinken und allmählich die Quantität solange zu steigern, bis 3 bis 4 Gläser Wasser, den Tag über genossen, ohne Beschwerden vertragen werden und den Magen in keiner Weise mehr belästigen.

Weiches Wasser ist dem harten Wasser unbedingt vorzuziehen. Ersteres löst beim Genuß besser die Unreinigkeiten auf, welche sich im Körper, bezw. im Blut und in der Säftemasse gebildet haben, wohingegen letzteres, welches viel erdige Bestandteile enthält, dieselben vermehrt und dem

*) Weiteres siehe im Kapitel „Das Wasser“.

Menschen eine rauhe, spröde Haut giebt und gar mancherlei Erkrankungen verursacht.

Ich komme nun zu den Lebensverkürzungsmitteln, Wein, Bier und Branntwein, welche von Dir, geliebter Leser, bis jetzt jedenfalls für Kräftigungs- und Nahrungsmittel sondergleichen gehalten worden sind. Vermutlich wirst Du den beiden ersteren Getränken mehr zugesprochen haben als dem letzteren; ich will es hoffen, zu Deinem Besten. Alle drei aber enthalten den sogenannten „Weingeist“ (Alkohol, Spiritus), und üben durch diesen auf den menschlichen Organismus einen spezifisch berauschenden, anfänglich belebenden, später aber lähmenden Einfluß aus.

Es ist hier nicht der Ort, auf die vielen Verfälschungen der Weine, Biere und Branntweine, auf die vielen Sorten von Gesundheitsschnäpsen und Magenlikören, welche, anstatt die Gesundheit zu verbessern, gerade das Gegenteil davon leisten, einzugehen; ich kann Dir nur soviel versichern, lieber Leser, daß alle alkoholhaltigen Getränke keine Krafterzeuger, sondern Kraftverminderer sind. Wenn auch der erhebende Genuß der edlen, geistigen Getränke, dieser guten Gaben Gottes, allgemein gepriesen wird, wenn auch der uns innewohnende Geselligkeitstrieb und unsere heutigen socialen Verhältnisse gewissermaßen zum Genusse derselben auffordern, ich kann und darf sie Dir mit gutem Gewissen nicht empfehlen. Sie sind Reizmittel und erregen, um später zu erschlaffen. Sie verkürzen das Leben, auch wenn sie, mäßig genossen, zu „erheitern“ und zu beleben scheinen. Aber ich kann sie Dir auch nicht gänzlich untersagen, denn dann müßtest Du größtenteils wie ein Einsiedler leben und Dich gänzlich von dem geselligen Umgange mit Deinen Bier und Wein trinkenden Freunden zurückziehen, könntest ohne Umstände keine Festlichkeit mehr besuchen, müßtest auf jegliches Vergnügen in Vereinen und Gesellschaften verzichten*). Das geht nicht gut, das weiß ich wohl; aber dann bitte ich Dich, halte Maß! Höre auf zu trinken, wenn es am besten schmeckt! Trinke wenig Wein, womöglich mit Wasser verdünnt, und nur wenig Bier. Suche Deine physische Leistungsfähigkeit

*) Eine Ausnahme würde allerdings stattfinden, wenn Du Vegetarianer werden und Dich einem Vegetarianer-Vereine anschließen wolltest. In diesem wird Geselligkeit ohne Fleisch- und Spirituosengenuß gepflogen.

nicht in der Unmäßigkeit zu beweisen und Deine Männlichkeit aus falschem Stolz nicht im Uebermaß des Genusses geistiger Getränke zu dokumentieren. Bleibe mäßig! Ich bitte Dich!

Der Wein enthält ungefähr 10 Prozent, das Bier ungefähr 3 Prozent, der Branntwein dagegen 40 bis 60 Prozent Alkohol. Und das geringste Quantum Alkohol, ins Blut aufgenommen, erregt das Gefäß- und Nervensystem.

„Der Wein erfreut des Menschen Herz“, heißt es in einem alten Liede, „aber noch mehr betrübt er dasselbe“, sagt Professor Hitzig, der Direktor einer Irrenanstalt. „Der Alkohol“, sagt Dr. Dock, „ist ein subtiler (versteckter) Stoff, ein Gift, der fast mit Blitzesschnelligkeit den Organismus durchläuft, Blut, Nerven und Gehirn in ihrer Thätigkeit beeinflußt, entzündliche Zustände und Thätigkeitsstörungen in den verschiedensten Organen hervorruft, ja oft höchst zerstörend auf unsern Körper einwirkt.“

Der Weingeist wirkt unheilvoll auf unser Nervensystem, das er mehr oder weniger erregt; der Erregung folgt naturgemäß eine Abspannung. Diese sucht man nun wieder durch eine erneute Zufuhr von alkoholhaltigen Genußmitteln zu heben, und so geht es fort und fort, bis schließlich ein gänzlicher Verfall des Organismus eingetreten ist. Alle Trinker leiden an chronischem Magenkatarrh; bei vielen kommt es sogar bis zum Magenkrebs. Ferner entstehen fettige Entartungen einzelner Organe usw. Später entwickeln sich Herzfehler, und in der Mehrzahl der Fälle beschließt eine langwierige Wassersucht die lange Leidensgeschichte. — Entsetzlich ist der Zustand eines notorischen Trinkers: Ein fortgesetztes Schwanken zwischen Erregung und Abspannung, zwischen guter und böser Laune; dann Verlust des Gedächtnisses, des Willens und der Thatkraft. Schließlich folgen: Moralisches Gesunkensein, Ausschweifungen mancherlei Natur, Verbrechen usw.

„Die Trunksucht ist eine Geisteskrankheit“, sagt der schon erwähnte Professor Hitzig, „und vier Fünfteile der Morde sind auf dieses Laster zurückzuführen.“ Auf die Centralorgane unseres Körpers übt der Alkohol einen ungemein schädlichen Einfluß aus, und es läßt sich hieraus die große Menge von Geisteskrankheiten, die durch Spirituosengenuß entstanden sind, wohl erklären. Sogar auf die Nachkommenschaft erstrecken sich die entsetzlichen Verheerungen, welche der über-

mäßige Alkoholgenuß erzeugt; denn die Kinder von Säufern leiden an Blödsinn, Epilepsie, Geisteskrankheiten, Skrofulosis, Rhachitis und Schwindsucht.

Und wie steht es nun erst mit der angeblichen Kraft, welche der Spirituosengenuß verleihen soll? Säufer sind nämlich ungemein hinfällige Menschen; jede Krankheit befällt sie heftiger als die mäßig lebenden Leute.

Ueber die Rolle, welche das Biertrinken bei der Heilung von Geisteskranken spielt, veröffentlicht der englische Irrenarzt Dr. Claye Shawe einige wichtige Beobachtungen. Danach sind in der von ihm geleiteten Irrenanstalt, seit man den Patienten kein Bier mehr verabreicht, nahezu die Hälfte (genau 46,97 Prozent) aller Zugelassenen genesen. Sollte diese Thatsache nicht gegen den Biergenuß bei gesunden Individuen sprechen, welche die Vorbeugung von Krankheiten als ihre allerwichtigste Lebensaufgabe eigentlich erfassen müßten.

Wie sieht es nun mit dem Spirituosengenuß in ökonomischer Hinsicht aus? Welche Ersparnis könnte nicht durch Vermeidung der Spirituosen erzielt werden; welcher indirekte Gewinn nicht eingeheimst werden überhaupt durch die Vermeidung aller Reizmittel? Wie viel wird doch von manchen Leuten jahraus, jahrein für Bier, Wein, Thee, Kaffee, Tabak, Fleisch usw. ausgegeben, in der irrigen Annahme, Kraft dafür einzutauschen oder einen rasch vorübergehenden Genuß dafür zu gewinnen! In eine fidele Stimmung kommt man ja bald hinein; aber — sind die weiteren Folgen auch so angenehmer Art?! Nach der kurzen Erregung und dem künstlichen Kraftgefühl folgt ein Zustand des Ekels, der Erschlaffung, des physischen und moralischen Katzenjammers.

Wie viel Geld mehr könnte man für eine wahrhaft gesunde und gut zubereitete Nahrung, z. B. für gutes Gemüse, saftige Früchte, für bessere Wohnung, Kleidung, für Kindererziehung und eigene Fortbildung ausgeben, wenn man es vermiede, geistige Getränke zu genießen! Leider aber giebt es nur zu viel Männer, jedem Stande angehörend, welche Frau und Kinder zu Hause darben lassen, um sich mit dem womöglich hart und sauer verdienten Lohn in den Bierrestaurationen und Branntweinschänken ein scheinbares Kraftmittel zu verschaffen. Welche Kette von Elend, Kummer und Sorgen hängt nicht mit dem Schnapsgenusse zusammen, und welche Rohheit und Vertierung des Menschen, des

Ebenbildes Gottes, führt nicht der Spirituosengenuß im Gefolge!

Die Unsitte, kleinen, halberwachsenen oder älteren Kindern den Spirituosengenuß, wenn auch nur in mäßigem Umfange, zu gestatten, hat sich noch immer bitter gerächt.

Kann es einen größeren Blödsinn geben, als kleine Kinder, namtlich während der Periode des Zahnens, mit Ungarwein kräftigen zu wollen?! Stärkungsversuche mit gewissen Weinsorten zu unternehmen, welche über 10 Prozent Alkohol enthalten?! Und was sind die übrigen Bestandteile dieser „Kraftweine“? Wasser, Gerbstoff, Zucker, Gummi, Wein- und Apfelsäure, Salze und ein aromatisches Oel. Als wenn diese Stoffe nicht in anderen, dem kindlichen Organismus weit mehr zusagenden und dienlicheren, aber wirklichen Nährmitteln, und in viel reichlicherer Weise, zusammen mit Eiweiß und Stärke, ohne den hohen Spritgehalt, zu finden wären. Und meistens sind diese süßen Weine (Tökayer, Malaga, Madeira, Portwein u. s. w.) noch künstliche, d. h. Mischungen von Wasser, Farbe, Zucker, Weinstein, Weingeist usw. Und mit diesem Zeug will man, auf „ärztlichen Rat“ hin, die armen kleinen Dinger kräftigen. Wie fiebern sie nicht nach dem Weingenusse um so heftiger, wie unruhig werfen sie sich nicht in ihrem Bettchen umher und strecken ihre kleinen Aermchen abwehrend dem Löffel mit solcher „Medizin“ entgegen, ohne indessen das Herz ihrer Peiniger, der im Banne des Autoritätsglaubens stehenden Eltern und Pfleger rühren zu können?! Wie wird nicht durch den, von medizinischer Seite verordneten Weingenuß bei Kindern die Disposition zu entzündlichen Krankheiten gelegt, und wie viele Kinderkrankheiten lassen sich nicht im allgemeinen auf den Reizmittelgenuß zurückführen?! Auch älteren Kindern sind die geistigen Getränke geradezu schädlich, und können die so gefährlichen geheimen Sünden hervorrufen, welche schon so manches hoffnungsvolle Menschenleben zerstört haben. Die besten Getränke für Kinder sind die Milch und das Wasser. Dann gebe man ihnen reichlich Obst, das soviel Wasser enthält und den Durst so herrlich löscht. Alles andere Getränk ist vom Uebel!

Ob man den Wein nun wohl mit Recht die Milch des Alters nennen darf, will ich zur Beurteilung jedem überlassen, der meine vorstehenden Ausführungen mit Aufmerk-

samkeit durchgelesen hat. Stillenden Frauen und Ammen aber spirituöse Getränke, namentlich das so beliebte bayrische Bier zu verabfolgen, ist ein Unsinn. Die armen, erbarmungswerten Säuglinge müssen dieses beliebte Kräftigungsverfahren, zur angeblichen Vermehrung und Verbesserung der Milch ihrer Spenderinnen, mit unruhigem Schlaf, Aufregungen und Krämpfen bezahlen. Denn der Alkohol geht ins Blut und von hier aus in die Milch über. Ein Arzt hat dies einstens zur Evidenz bei einem schwer erkrankten Säugling festgestellt, dessen Amme dem Spirituosengenuß ergeben war. — Habt daher acht, ihr Mütter, wenn ihr eure Kinder stillt! Genießet Schrotbrot, Obst, Gemüse, Milch, Mehl- und Eierspeisen, aber keine geistigen Getränke, wenn ihr für eure Herzenslieblinge Milch in bester Beschaffenheit und in reichlichem Maße zu besitzen wünschet.

In den letzten Jahren haben in den größeren Städten Deutschlands die Kulmbacher Bierstuben in bedenklicher Weise überhand genommen. Frauen und Jungfrauen jeden Alters und Standes werden vielfach von ihren ärztlichen Beratern veranlaßt, das dort verschänkte dunkle Bier zu genießen, zur Beseitigung ihrer — Blutarmut, Bleichsucht, Magen-, Nerven- und ihrer sonstigen Leiden. Dort sitzen nun die kranken Frauen, eingepfercht wie die Schafe im Stall, in einer undurchdringlichen Atmosphäre von Tabaksrauch, Speisengerüchen und menschlichen Ausdünstungen, und trinken ein Glas nach dem anderen von dem „Stärkungsmittel", welches wenigstens 6 bis 7 Prozent Alkohol enthält. Und was enthält außer dem Alkohol noch dieses gerühmte Kräftigungsmittel? Wasser als Hauptbestandteil, dann Kohlensäure, Malz, Hopfen, Zucker, Gummi, etwas Albuminate und Salze. Wollten die leidenden Frauen, anstatt sich durch den Genuß des schweren Kulmbacher Bieres, welches ihre Säfte verdickt und ihnen Unterleibsanschoppungen verursacht, noch kränker zu machen, sich lieber eine, ihren Körperkräften angemessene Bewegung in frischer Luft verschaffen, Hautpflege treiben, gesund zubereitete, reizlose Kost genießen und eine, ihrem Grundleiden angepaßte, naturgemäße Heilbehandlung anstreben, so würden sie gewiß in nicht allzulanger Zeit an Leib und Seele gesunden. So aber setzen sie sich, in grenzenloser Unwissenheit über die einfachsten Forderungen der Hygieine, in diese „Menschenställe" und vergiften ihre Blutmasse, teils durch das

Einatmen ihrer gegenseitigen Ausdünstung, teils durch den Genuß des schweren, alkoholhaltigen Bieres. Wahrlich nette Zustände! Ueber nichts pflegt der Mensch doch weniger nachzudenken, als über das, was seinem Leibe eigentlich frommt und was ihm nicht bekommt. Aber will er denn überhaupt selbständig denken? Leider nein! Die größte Mehrzahl der Menschen läßt sich lieber am Gängelbande von der alleinseligmachenden Staatsmedizin führen, trinkt, raucht und schweift aus, und kommt dann einmal eine Krankheit zum Ausbruch, dann ist sie eben Gottes Schickung, und es wird einfach der Arzt gerufen.

Dr. T. L. Nichols sagt: „Alkohol ist kein Lebensbedürfnis, in keiner Menge, in keiner Form. Die leichten deutschen Biere oder leichte Weine mögen wenig schädlich sein, aber einen Nutzen kann man darin auch nicht finden. Durch Gärung wird immer etwas Nahrhaftes zerstört, wofür man ein reizendes, berauschendes, schlecht- und krankmachendes Etwas erhält. Millionen, viele Millionen Menschen haben nie Wein, Bier oder Spirituosen gekostet, und niemand wird behaupten, daß sie sich deshalb schlechter befinden.“

Auch die Getränke: Kaffee, Thee, Kakao und Chokolade sind mehr Aufregungs- als eigentliche Nahrungsmittel, obschon sie immerhin einigen Nährwert enthalten. Das Koffeïn, der Hauptbestandteil des Kaffees, ist ein Narkotikon, auf deutsch ein — Gift. Der Thee enthält das Theïn, einen Stoff, welcher die gleiche Eigenschaft besitzt wie das Koffeïn des Kaffees. Beide Gifte wirken erregend auf das Gehirn und das Nervensystem und rufen eine Beschleunigung der Herzthätigkeit hervor. Der Kakao enthält das Kakoïn.

Nach Dr. Josef Wiel („Diätetisches Kochbuch“, pag. 125) setzt sich die ausgeschälte Kakaobohne aus folgenden chemischen Bestandteilen zusammen:

Theobromin (Kakoïn) .	2
Kleber	20
Fett (Kakaobutter) . .	51
Stärke, Gummi . . .	22
Wasser	5
	100

„Aus dieser Zusammensetzung“, schreibt Dr. Wiel, „geht

hervor, daß die Chocolade einen hohen Nährwert hat. Gewöhnlich stellt man die Chocolade zum Thee und Kaffee, obgleich sie lange nicht so aufregend wirkt wie diese."

Was Kaffee und Thee anbelangt, so ist deren Genuß auf dem ganzen Erdenrund verbreitet, wohin überhaupt Kultur und Civilisation ihren Fuß gesetzt haben. Der Unterschied zwischen der Wirkung des Kaffees und des Thees ist in den flüchtigen aromatischen Bestandteilen derselben zu suchen. Der Kaffee beschleunigt, der Thee hemmt den Kreislauf des Blutes. Beide aber wirken, wie vorhin schon bemerkt, erregend auf das Gehirn und die Nerven.

Der Kaffee regt das Gefäßsystem in erster Linie an und beschleunigt daher auch den Blutzufluß nach dem Gehirn. Infolgedessen wird dieses Organ in größere Thätigkeit versetzt und dadurch die Einbildungskraft geweckt. Der Kaffee begünstigt mehr eine leichtere Konversation (Gespräch); daher die bei den Frauen so beliebten — „Kaffeeklatsche".

Der Thee hingegen beeinflußt mehr wie der Kaffee das Nervensystem und „steigert die Kraft, erhaltene Eindrücke zu verarbeiten" (Dr. Munde). Der Thee regt also, indem er Einsicht und Urteilskraft erweckt und zum Nachdenken anregt, mehr Gespräche ernsterer Art an; daher die sogenannten — „ästhetischen Theeabende".

„Der übermäßige Genuß des Kaffees hat Schlaflosigkeit und einen rauschartigen Zustand von Aufregung zur Folge, in welchem Bilder, Gedanken, Wünsche hastig einander jagen. Es entsteht ein Gefühl von Unruhe und Hitze, Angst und Schwindel, Zittern der Glieder, ein Drang ins Freie zu kommen, und die frische Luft ist gewöhnlich das beste Mittel zur Aufhebung eines Zustandes, dessen Fortdauer eine wahrhaft aufreibende Gewalt über den Menschen ausübt. — Das flüchtige Oel des Thees erzeugt Eingenommenheit des Kopfes, die sich im Theerausch anfangs als Schwindel, sodann als Betäubung zu erkennen giebt. Diese nachteiligen Wirkungen hat der grüne Thee, der viel mehr flüchtiges Oel enthält als der schwarze, in weit höherem Grade als dieser usw." (Moleschott).

Der Kaffee enthält außer Koffeïn — Kleber, Albumin und Legumin*) — alles wichtige Nährsubstanzen, sodann

*) Hülsenfruchtstoff, eine Art Pflanzenleim.

Gerbstoff. Der Thee besitzt dagegen mehr Gehalt an Albumin, Gerbstoff und Theïn. Derselbe ist daher etwas nahrhafter als der Kaffee und vermag wegen seines höheren Gehaltes an Theïn (= Koffeïn), wegen seines lieblicheren Aromas und feineren Geschmackes auch mehr aufzuregen, oder, wie seine vielen Verehrer und Verehrerinnen behaupten, „aufzuheitern". Der Thee ist der edlere Bruder des Kaffees.

Nach allen diesen Thatsachen, lieber Leser oder verehrte Leserin, welche ich Dir in Bezug auf die Wirkung von Kaffee und Thee mitgeteilt habe, kannst Du unmöglich von mir fordern, daß ich sie Dir als tägliche Genußmittel noch empfehlen soll. Ich kann Dir nur anraten, deren Genuß gänzlich aufzugeben oder doch nach Möglichkeit zu beschränken. Die natürliche Lebensweise verbietet den Genuß beider Getränke, da sie ausgesprochene Reizmittel sind, und Du brauchst sie nicht, um zu leben und Deine Gesundheit zu erhalten. Du wirst mir zwar entgegnen, daß Du nur schwachen Kaffee oder Thee genössest, ersteren sogar mit Cichorie vermischt tränkest, daß Du Dich bei deren Genusse bis jetzt noch gesund befändest; aber gleichviel. Ich behaupte auf Grund von Thatsachen, daß diese Reizmittel Dir auch in geringen Dosen schaden, auch wenn Du die schädliche Wirkung derselben nicht unmittelbar empfindest. Denn Du bist nicht gesund, liebe Leserin, was Du auch sagen magst; Dir fehlt es bald hier, bald dort; Du hast ab und zu Migräne, die Verdauung ist nicht in Ordnung; Du leidest leicht und viel an kalten Füßen und Händen, klagst über Herzklopfen und Kurzatmigkeit, über Bleischwere in den Gliedern und sonstige Beschwerden; aber gleichviel Du behauptest: „Du bist sonst — gesund". (?!) Schiebe nur getrost einen großen Teil Deiner Beschwerden auf den Kaffeegenuß. Genießest Du ihn aber mit Cichorie, um so schlimmer für Dich. Denn das Surrogat hat außerdem noch eine schädliche Nebenwirkung. Genieße lieber den Pfarrer Kneippschen Malzkaffee, einen Getreide-, Gerstenkaffee oder homöopathischen Gesundheitskaffee, oder noch besser, verzehre eine nahrhafte Hafergrütz-, Schrotmehl- oder Kartoffelsuppe. Alles dieses ist besser und billiger wie Kaffee.

Dr. Munde sagt: „Es darf niemand wundern, wenn die Menschheit immer mehr in Verfall gerät. Seit die Milch-, Kartoffel- oder Mehlsuppe dem Kaffee, dem Thee

und der Chokolade Platz gemacht, seit selbst die arbeitende Klasse sich mehr von Reizmitteln als von Nahrungsmitteln erhält und das Geld, welches zum Ankauf von gesunden Nahrungsmitteln dienen könnte, für Tabak, Branntwein und Bier ausgiebt; seit man so viel von Bildung spricht und die Menschen verbildet, ist es mit der Kraft und Schönheit des Menschengeschlechtes immer mehr bergunter gegangen. Wie es am Ende werden soll, wenn immer neue künstliche Bedürfnisse die natürlichen verdrängen, das weiß der Himmel. Die Naturheilkunst ist zu schwach, diesem immer gewaltsamer nahenden Verderben einen Damm entgegenzustellen; sie muß sich damit trösten, das ihrige zu thun, um es aufhalten zu helfen. Die gelehrte Medizin schwimmt in der Regel mit dem Strome. Sie trinkt Thee, Kaffee, Chokolade, Wein, Bier und Branntwein, raucht Tabak, ja sie schreibt wohl noch dazu Bücher, um zu beweisen, daß alle diese künstlichen Bedürfnisse eine Wohlthat für die Menschen sind.“ — (Munde's Hydrotherapie, pag. 121.)

Kindern hat man unter allen Umständen die beiden Getränke, Kaffee und Thee, zu verbieten. Unter den Kindern sind heutzutage Nervenkrankheiten schon an der Tagesordnung. Und nicht zum wenigsten trägt der Genuß von Kaffee, Thee, Fleisch, Wein und Bier zur Entstehung derselben bei. Den Kaffee müssen nervenschwache Personen unbedingt meiden, und ebenso schädlich ist derselbe bei allen Herzleiden, bei verschiedenen Magenkrankheiten u. s. w.

4. Wann, wieviel und wie sollen wir essen und trinken?

Untersuchungen von Physiologen (Naturforschern) haben ergeben, daß in der Thätigkeit des Magens eine gewisse Regelmäßigkeit obwaltet, insofern nur zu bestimmten Zeiten Magensaft secerniert (abgesondert) wird, und daß infolgedessen zu anderen Zeiten die Verdauung schlechter von statten geht. Es hängt dies offenbar mit der Gewohnheit zusammen, zu festgesetzten Tageszeiten die Mahlzeiten einzunehmen. Die Gewohnheit ist zur anderen Natur geworden und veranlaßt

uns nunmehr, an den bestimmten Essenszeiten festzuhalten. Die Secernierung des Verdauungssaftes geht allerdings beständig im Magen vor sich, doch ist sie am vorgeschrittensten, wenn sich Speisen darin befinden. Zu den gewohnten Essenszeiten pflegt sich nun der Magen- oder Verdauungssaft im nüchternen Magen in größerer Menge anzusammeln, und es

Fig. 7. Durchschnitt der Magenwand (15 mal vergrößert).*)
a. Die innere Oberfläche des Magens nach Entfernung der Magenschleimhaut. b. Die Lab- oder Magensaftdrüsen, welche den sauren Magensaft absondern. c. Bindegewebe, d. Quermuskeln und e. Längsmuskeln der Magenwand. f. Aeußere Haut des Magens.

entsteht in Verbindung mit dem Zusammenziehen der Magenwände das Hungergefühl. Wird dem Magen in diesem Zustande nichts geboten, so geht der abgesonderte Magensaft aus dem Magen weiter in den Darmkanal, und das Hungergefühl

*) Näheres siehe unter „Magen“ im alphabetischen Teil dieses Buches.

verschwindet. Es ist dies der bekannte Zustand des Uebershungerns. Ist der Hunger nun nicht mehr vorhanden, und man genießt trotzdem noch nachträglich etwas, womöglich, um das Versäumte gewissermaßen nachzuholen, dasselbe rasch und in größerer Menge, so treten allerhand Erscheinungen auf, nur keine angenehmen. Wo sonst bei vorhandenem Hunger nach der Sättigung ein behaglicher, angenehmer Zustand einzutreten pflegte, stellen sich an dessen Stelle Stirnkopfschmerz, Eingenommenheit des Kopfes, Uebelkeit, Mißmut, Magendruck, Sodbrennen und andere Beschwerden ein.

Fig. 8. Fig. 9.

Fig. 8. Einfache schlauchförmige Drüse der Magenschleimhaut.

Fig. 9. Zusammengesetzte Labdrüse des Magens.
1. Gemeinsamer Ausmündungsgang. 2. Schläuche mit Labzellen.

Diesen Symptomen kann man entgehen, wenn man die nachträgliche Mahlzeit mit einer dünnen Suppe beginnt und dieselbe recht langsam genießt. Dann stellt sich der Appetit allmählich wieder ein, indem man durch den Suppengenuß eine neue, verstärkte Absonderung von Verdauungssaft veranlaßt. „L'appetit vient en mangeant“, lautet ein bekanntes französisches Sprichwort; zu deutsch: „Der Appetit kommt beim Essen.“

Du weißt nun, lieber Leser, woran Du Dich zu halten hast, und wirst Dich nun wohl bequemen, künftighin die Essenszeiten in Deinem gesundheitlichen Interesse besser einzuhalten, abgesehen davon, daß es schon die Rücksicht auf Deinen lieben Nächsten, auf Deine Angehörigen, Deine Frau und Kinder gebietet.

Für gesunde Personen, die sich körperlich nicht zu sehr anstrengen und mehr geistiger Beschäftigung obliegen, genügen vollkommen *drei tägliche Mahlzeiten.*

Die *erste* werde morgens in der Form des Frühstücks um 7—8 Uhr eingenommen und bestehe nur aus leichten Speisen (Milch, Malzkaffee, Obst [frisches oder gekochtes] und Schrotbrot, Butter, oder einer Hafersuppe mit Schrotbrot und Obst usw.).

Am zweckmäßigsten ist es jedenfalls, wenn man sich nicht gleich nach dem Aufstehen an den Frühstückstisch setzt,

sondern sich erst eine oder ein paar Stunden in frischer Luft bewegt oder körperlich arbeitet, damit wirklicher Hunger vorhanden ist und der Gesamtorganismus ein ausgesprochenes Bedürfnis nach Nahrungszufuhr kundgiebt.

Fig. 10. Blutgefäße des Magens (15 mal vergrößert).*)
Die Pulsader (Arterie), welche dem Magen das Blut vom Herzen aus zuführt, liegt in der Bindegewebe-Schicht eingebettet; sie zerteilt sich in Zweige, welche in das Netz der feinen Haarröhrchengefäße übergehen. Letzteres umspinnt die Drüsenöffnungen, geht dann zur Seite der Drüsen herab, vereinigt sich zu einer (hier nicht gezeichneten) Blutader (Vene), in welcher das Blut zum Herzen zurückfließt.

Die zweite Mahlzeit kann dann in der Mittagszeit von 12—1 Uhr stattfinden. (Suppe mit verschiedenen Einlagen [Erbsen, Bohnen, Linsen, Reis, Gerste, Gries, Hafer,

*) Näheres siehe unter „Magen“ im alphabetischen Teil dieses Buches.

Schrotmehl, Gemüse, Kräuter], Gemüse, wie sie die Jahreszeit gerade bietet, Kartoffeln, am besten in der Schale, Hülsenfrüchte, Mehl-, Milch- und Eierspeisen; Obst, Schrotbrot usw., vielleicht auch als Zukost noch ein wenig Fleisch.)

Die dritte Mahlzeit, das Abendessen, wird dann am besten um 7—8 Uhr eingenommen; es sei in Menge und Art gleich dem Frühstücke, bestehe also aus leichtverdaulichen Speisen.

Bei Personen, die sich körperlich sehr anstrengen müssen, und bei Kindern, die noch im Wachstume begriffen sind, sowie bei Rekonvalescenten, welche ihren Körper nach erlittenem großem Substanzverlust durch Ansatz neuer Bestandteile wieder in den normalen Zustand zurückführen müssen, können noch zwei Zwischenmahlzeiten, ein zweites Frühstück und das sogenannte Vesperbrot, eingeschoben werden, vielleicht um 10 Uhr vormittags und um 4 Uhr nachmittags. Doch sorge man dafür, daß zwischen den Haupt- und den Nebenmahlzeiten wenigstens ein Zeitraum von drei Stunden liegt, damit die Verdauung der vorhergehenden Mahlzeit nicht gestört wird.*)

Am vorteilhaftesten sowohl für den Magen, als auch für den ganzen Körper aber ist es, wenn nur drei tägliche Mahlzeiten gehalten werden. Denn der Magen bedarf, wie jedes andere Körperorgan, zu Zeiten der Ruhe. Welche Ruhe ist aber für das so viel mißbrauchte Organ, den Magen, vorhanden bei fünf täglichen reichlichen Mahlzeiten, wie das bei vermögenden Leuten so häufig geschieht, deren letzte Mahlzeit aus einem womöglich noch warmen Abendbrote kurz vor dem Zubettgehen zu bestehen pflegt.

Für gewisse Verdauungsleidende sind indessen drei tägliche Mahlzeiten manchmal noch zu viel. Dieselben befinden sich am wohlsten bei zwei Mahlzeiten am Tage, von denen die eine vielleicht um 11 Uhr vormittags, die andere um 5 Uhr nachmittags stattfindet. Dr. Nichols empfiehlt die Zeiten um 8 Uhr vormittags und 4 Uhr nachmittags ganz besonders für Verdauungsleidende. Die Sache hat aber auch für Gesunde etwas für sich. Man sollte in der Mittagsstunde, dem Höhepunkte des Tages, wo alles mehr zum

---

*) Zu diesen Zwischenmahlzeiten genügt ein kleines Stück Schrotbrot und einiges Obst. Es soll damit dem Magen nur etwas geboten werden.

Ruhebedürfnis hinneigt, dem Magen auch Ruhe gönnen und die Hauptmahlzeit auf den Spätnachmittag verlegen, damit man mit vollem Magen nicht nochmals an die Arbeit zu gehen braucht. Die englische Sitte, um 12—1 Uhr mittags ein gutes Frühstück und um 5—6 Uhr nachmittags nach beendeter Arbeit das Mittagsessen einzunehmen, hat sich auch in Norddeutschland schon vielfach eingebürgert, und kann zur Nachahmung denen nur empfohlen werden, welche hinsichtlich ihrer Erwerbs- und Berufsverhältnisse durch diesen Umstand nicht allzusehr mit den herrschenden Gewohnheiten kollidieren. Mit dem Mittagsessen soll das Tagewerk eigentlich abgeschlossen sein. Ein Abendbrot zu genießen wäre dann unnötig. Ein äußerst wichtiger hygieinischer und ökonomischer Vorteil! Denn ein ruhiger, guter Schlaf würde dem in solcher Weise lebenden Menschen damit verbürgt, und der Magen könnte in den Stunden des Schlafs wieder Kräfte sammeln, um sich einen guten Appetit zum nächsten Frühstück zu verschaffen.

Dr. Nichols sagt in seiner „Diätkur", pag. 19: „Eine Unzahl armer Verdauungsleidender — und alle chronischen Krankheiten sind dyspeptische — könnte geheilt werden, wenn sie nur ein- oder höchstens nur zweimal in 24 Stunden essen wollten. In Wirklichkeit aber essen sie nach dem Rat unwissender und grundsatzloser Aerzte alle paar Stunden — nehmen alle möglichen Gemische — Liebig's Fleischextrakt, Fleischthee, Gelées, Fisch, Fleisch, Geflügel; füllen die Pausen mit ‚nahrhaftem', starkem Portwein, vielleicht gar mit Schnaps und Branntwein aus, neben den gewöhnlichen Beruhigungs- und Stärkungsmitteln."

„Es ist nur zu verwundern, daß die Leute überhaupt bei einer solchen Diät leben bleiben. Die Menschheit ist wundervoll zähe." „Die Allopathie", schreibt Dr. Nichols weiter, „tötet die Patienten in tausend Fällen geradezu und verzögert und hindert immer mehr oder weniger die Heilung."*)

Iß nie ohne Hunger!

Vor allem mache es Dir zur Regel, lieber Leser, niemals ohne Hunger etwas zu essen und ohne Durst

*) Sanitätsrat Dr. Paul Niemeyer sagt: „Die wahre Heilkunde fängt da an, wo das Medizinieren aufhört."

etwas zu trinken. Hunger ist der beste Koch! Damit Du zu den Hauptmahlzeiten Hunger hast, richte Dich mit der vorhergehenden Mahlzeit stets so ein, daß Du nur so viel an Speisen bei derselben zu Dir nimmst, als Du brauchst, um Deinen Magen wenigstens zwei bis drei Stunden vor dem nächsten Mahle wieder leer zu haben.

Trinke niemals ohne Durst!

Wenn Du nur Wasser trinkst, kommst Du nicht so leicht in die Versuchung, „über Durst zu trinken“. Ich weiß aber gar wohl, daß Du, lieber Leser, auch zuweilen ohne Durst trinkst, z. B. geistige Getränke, Kaffee, Thee usw. Dann bitte ich Dich, höre wenigstens auf mit dieser Unsitte, wenn Du Dich krank fühlst oder wenn Du nicht krank werden willst. Genieße keinen Frühschoppen mehr, mein guter Freund! Wie ich Dir vorhin, eingangs dieses Kapitels, schon erzählt habe, sammelt sich der Verdauungssaft im Magen in verstärktem Maße gerade zu der gewohnten Essenszeit. — Trinkst Du nun Wein oder Bier kurz vor Deiner Hauptmahlzeit, so verdünnst Du den Magensaft derartig, daß er seine lösende Eigenschaft bei der Verdauung der konsistenten Speisen nicht mehr entfalten kann. Wenn Du nur einmal ein paar Tage dem „Frühschoppen“ zu „entsagen“ vermagst, so wirst Du wahrnehmen, daß Dir das Mittagsessen viel besser mundet, und daß es Dir nach demselben viel behaglicher zu Mute ist.

Aus diesem Grunde ist auch der Genuß eines größeren Quantums dünner Suppe als eine schädliche Einleitung zu den Mahlzeiten zu bezeichnen, da dadurch dem Verdauungssaft der zur Verdauung so notwendige Konzentrationsgrad entzogen wird. Deshalb wird auch in vielen Familien gar keine Suppe mehr, oder wenigstens nur sehr wenig zum Mittagsessen genossen.

Während des Essens trinke nur wenig, und auch nur dann, wenn Du Durst empfindest! „Erst wenn die Verdauung so weit vorgeschritten ist, daß der Inhalt des Magens einen dicken Brei darstellt, kannst Du etwas „daranschütten“. Denn beim Verdauungsschäft handelt es sich unter anderem auch um die Verflüssigung des Speisebreis“. (Dr. Wiel.) Die Nährstoffe haben nur gelöst einen Wert, und das beste Lösungsmittel ist das Wasser. Wie viel Du davon zu trinken hast, bestimmt Dein Durst. Trinkst Du während

oder kurz nach dem Essen „über den Durst“, so wird Dein Magen nicht nur außerordentlich ausgedehnt, sondern auch Dein Magensaft so verdünnt, daß er seine verdauende Kraft nicht mehr entfalten kann. Nur wenn die Magensäure (nicht Sodbrennen!) einen bestimmten Stärkegrad besitzt, kann eine Auflösung der Speisenmasse vor sich gehen.

Genieße niemals Speisen, von denen Du im voraus weißt, daß sie Dir nicht bekommen! Du hast die Erfahrung darin als Deine beste Lehrmeisterin zur Seite. Speisen, nach deren Geschmack es Dir aufstößt, sind Dir nicht zuträglich, und diese mußt Du in Zukunft meiden.

Es ist nicht gleichgültig, wie viel Du bei einer Mahlzeit ißt! Ißt oder trinkst Du zu wenig, so lieferst Du Deinem Körper nicht die notwendigen Quantitäten Nährstoffe, um den Stoffwechsel in flottem Gange zu halten. Ißt oder trinkst Du aber zu viel, so schadest Du Deinem Magen und Deinem Gesamtorganismus. Du verminderst Deine geistige und körperliche Leistungsfähigkeit durch Ueberlastung Deines Organismus mit Verdauungsarbeit. Genieße also nie mehr, als wie nötig ist, um Deinen Hunger zu stillen und bis zur nächsten Mahlzeit auszuhalten. Höre auf zu essen, wenn es Dir am besten schmeckt!*) Namentlich Magenkranke mögen es beherzigen, daß sie sich niemals ganz satt essen dürfen. Große Mengen von Speisen belästigen Magen und Darm. Der Magen wird durch Ueberfüllung in einen lähmungsartigen Zustand versetzt, seine Bewegung wird verlangsamt und, trotz der größeren Quantität der Speisen, wird eher weniger als mehr Verdauungssaft abgesondert. Daher bereue es nie, einmal oder mehrere Male nur sehr mäßig gegessen zu haben. Den Fehler des „Zu wenig“ kannst Du bald wieder gut machen, den Fehler des „Zu viel“ hast Du dagegen mit Beschwerden mancherlei Art zu bezahlen. Hast Du Dich aber, lieber Leser, an das Vielessen schon zu sehr gewöhnt, so gehe langsam aber stetig mit der Verringerung Deines Speisenquantums zu Werke. Das beste Mittel ist, sich nur einmal, aber genügend auf dem Teller vorzulegen und dann nichts mehr nachzunehmen; auch sofort vom Tische aufzustehen, wenn man „den Anfang“ der

---

*) Siehe das Kapitel: „Was sollen wir essen?“ S. 16.

Sättigung empfindet. Solange man nämlich an der besetzten Tafel sitzt, ist man geneigt, immer wieder zu essen.

Du sollst durchs Essen nur Deinen Hunger stillen, aber durch dasselbe nicht Deinen Appetit verlieren!

„Wieso?“, wirst Du fragen, „ist denn Hunger und Appetit nicht dasselbe?“ Nein! Hunger und Appetit sind ganz getrennte Begriffe.

Appetit ist ein Gaumenreiz und entsteht aus dem Wunsch nach Speise und Trank um des Geschmackes willen. Ein gesunder Mensch hat stets Appetit, auch wenn er keinen Hunger hat; er wird aber, solange er letzteren nicht empfindet, naturgemäß ersteren nicht befriedigen.

Hunger ist dagegen ein Reizzustand des Magens, der durch das Zusammenziehen der Magenwände entsteht. Bei manchen Leuten erfolgt das Zusammenziehen (eine krampfende Bewegung) nur schwach, und bei diesen ist das Hungergefühl auch nur schwach vorhanden; bei anderen sind aber diese Zusammenziehungen kräftig, und bei diesen entsteht dann das Hungergefühl auch kräftig, sie fühlen „nagenden Hunger“.

Also der Hunger soll nur gestillt werden, nicht der Appetit, merke Dir das, lieber Leser! Der Appetit besteht fort, wenn Du die wichtige Speiseregel befolgst, dann mit essen aufzuhören, wenn es Dir am besten schmeckt. Richtest Du Dich nicht danach, so schwindet der Appetit nach genossener Mahlzeit; der beste Beweis dafür, daß Du zu viel gegessen hast. Dann leidest Du an Appetitlosigkeit. Für diesen Fall iß bei der nächsten Mahlzeit weniger, und so fort, bis sich der Appetit wieder bei Dir eingefunden hat.

Es giebt aber auch krankhafte Zustände (Katarrhe der Atmungs- und Verdauungswerkzeuge), bei denen wohl Hunger, aber kein Appetit vorhanden ist, und derselbe kehrt erst wieder, wenn ein normaler Gesundheitszustand wieder eingetreten ist. Solche Zustände machen natürlich eine Ausnahme von der Regel.

Der Mensch bedarf täglich im ganzen an fester und flüssiger Nahrung ungefähr den zwanzigsten bis fünfundzwanzigsten Teil des Gewichtes, aus dem sein Körper besteht. Ein großer Körper bedarf daher mehr Nahrung wie ein kleiner, eine erwachsene Person mehr wie ein Kind. Der Fleißige empfindet gewöhnlich mehr

Hunger wie der Faule; derjenige, welcher durch körperliche oder geistige Anstrengung Kräfte absorbiert, muß mehr essen als derjenige, welcher sich nur mäßig anstrengt und ein beschauliches Leben führt. — Ein gesunder Mensch genießt mehr als der bettlägerige Kranke.*)

Richte Dich also danach, lieber Leser, und bemiß stets nach Deinen jeweiligen Lebensumständen das Quantum Deiner Nahrung.

Genieße nicht immer ein und dieselbe Art von Nahrung, sondern sorge für eine entsprechende Abwechselung, damit Deinem Organismus alle Stoffe zugeführt werden, welche zu seinem Aufbau und zu seiner Erhaltung dienen. Wähle zur Grundlage Deiner Ernährung Vegetabilien und Weizenschrotbrot, und füge noch Käse, Eier, Butter, pflanzliche Fette, Fleisch (nur sehr wenig!) nach Deinen äußeren Verhältnissen und Deinem körperlichen Bedarf hinzu. Würze Deine Speisen wenig oder gar nicht, und nimm zur Verbesserung der Schmackhaftigkeit und Erhöhung des Nährwerts Zucker und Salz (von letzterem nicht viel!). In allen diesen Nahrungsmitteln findest Du, bei weiser Auswahl und richtiger Zusammensetzung, das richtige Verhältnis an Nährstoffen, welche die Dir durch die Abnutzung Deiner Körperorgane verloren gegangenen Stoffe wieder ersetzen, die Fortentwickelung Deines Körpers und die durchaus nötige Wärmebildung**) desselben begünstigen.

Kaue Deine Speisen recht langsam und gut, besonders das Weizenschrotbrot und — das Fleisch, so Du

---

*) Professor Dr. Reclam schreibt: „Bei einer sehr nahrhaften und leichtverdaulichen Kost bedarf man etwas weniger Nahrung, — und umgekehrt ist das Bedürfnis nach derselben um so größer, je weniger ernährend und je schwerer verdaulich die genossenen Nahrungsmittel sind. Die Verdauung jeder Speise besteht darin, daß die Speise durch die Verdauungssäfte im Magen und Darm aufgelöst und somit zum Uebergang ins Blut befähigt wird. Je schneller eine Speise vom Magen und Darm aufgelöst werden kann, um so leichter verdaulich ist sie, — und je mehr auflösbare Stoffe (welche in das Blut übergehen) eine Speise enthält, um so nahrhafter ist sie.“ (Gesundheitsschlüssel, pag. 15.)

**) Dr. Josef Wiel schreibt in seinem „Diätetisches Kochbuch“, pag 255: „Man muß in der Körperküche einheizen. Gutes Heizmaterial ist Fett, namentlich in Verbindung mit „Kapuzinerholz“. (?! Der Verf.) Im Winter entwickelt sich von selbst ein größerer Appetit und eine Neigung zu kräftiger (?! Der Verf.) Nahrung sowohl, wie zu den Nahrungsmitteln mit Kohlenhydraten, d. h. Fett und Wärmebildnern. Für den

Dich von dessen Genuß noch nicht trennen kannst! Viele Verdauungsstörungen rühren von der fehlerhaften Art des Essens her; mangelhaftes Kauen und Durchspeicheln, hastiges Verschlingen der Speisen sind verbreitete, häufig vorkommende Angewohnheiten. „Gut gekaut, ist halb verdaut", lautet das bekannte Sprichwort. Dem Magen wird durch mangelhaftes Kauen nicht nur doppelte Arbeit aufgebürdet, sondern auch die Auflösung der Speisen durch den Magensaft wird ungemein erschwert. Durch grobe Brocken wird die zarte Magenschleimhaut sehr gereizt. Mancher, dem die Zähne fehlten, und der mit seinen Zahnresten nicht mehr gut kauen konnte, hat erst durch ein künstliches Gebiß wieder ordentlich kauen gelernt und ist von seinen Verdauungsbeschwerden geheilt worden, über die er bei zahnlosem Munde vorher zu klagen hatte. Der Speichel wird im Munde reichlich durch das Kauen abgesondert und mit den Speisen vermischt, wodurch der erste Schritt zur allmählichen Umwandlung der Nahrungsmittel in die Natur des menschlichen Körpers erfolgt. Zum Beispiel wird die Stärke im Brote durch den Speichel in Zucker und Dextrin umgewandelt. Ohne die Speichelzuthat gelangen die Speisen ohne die natürliche Vorbereitung in den Magen und fallen diesem dann zur Last. Daher werden Suppen, Breie, überhaupt weichgekochte Speisen vielfach unverdaulich, weil man sie gewöhnlich hinunterschluckt, ohne sie durchzuspeicheln. Man kaue daher beim Genuß von allen flüssigen oder breiigen Nahrungsmitteln immer nebenher Brot. Noch besser halte man sich an von Natur aus konsistente Nahrungsmittel, die gekaut und durchgespeichelt werden müssen, wollen sie ohne Beschwerden hinuntergeschluckt werden.

Genieße die Speisen und Getränke weder zu kalt noch zu heiß! Ein wichtiges diätetisches Gesetz! Leider

---

Winter passen manche fette Fleischarten ganz gut und werden viel besser ertragen als im Sommer."

„Zur warmen Jahreszeit ist der Appetit geringer und mehr auf solche Nahrungsmittel gerichtet, die geringeren Nährwert haben (Gemüse, Obst)."

Gemüse und Obst besitzen allerdings weniger Nährwert als stickstoffhaltige Speisen, wirken dafür aber auch um so erfrischender, erquickender, blutkühlender und blutreinigender als Fleisch und „ähnliche" Reizmittel. Der Verf.

fast allgemein werden die Speisen und Getränke in einer fehlerhaften Temperatur verabfolgt und genossen. Erfahrungsmäßig wird am besten verdaut, wenn die Temperatur der eingenommenen Nahrungsmittel nicht allzusehr von derjenigen des Blutes (37° C.) abweicht. Durch eine falsche Temperatur der Speisen wird nicht allein ein äußerst nachteiliger Reiz auf die Magenschleimhaut ausgeübt, (die Temperatur des Magens beträgt 32—38° R. Dr. Munde), sondern auch das Quellen der Eiweißkörper beeinträchtigt oder sogar gänzlich verhindert.

Heiße Suppen, heißer Glühwein, Punsch, Grog, Kaffee, Thee, heiße Chokolade, heißes Warmbier usw. schädigen den Magen ebenso sehr wie Eiswasser, eisgekühlte Weine, Biere usw., namentlich wenn große Schlucke davon genommen werden; es ist gleichgültig, ob der Körper erhitzt ist oder nicht. Magenkatarrhe sind die Folgen; Magenkrämpfe und selbst Ohnmachten sind nach dem Genusse solcher „naturwidrigen“ Genußmittel nichts ungewöhnliches. Nicht selten wird trotzdem als „Heilmittel“ ein Glas Glühwein, eine heiße Tasse Kaffee oder eine heiße Suppe genommen. Jawohl! In keinem Zweig des Wissens ist doch der homo sapiens*) weniger zu Hause als in der — „Heilwissenschaft“.

Auch der plötzliche Wechsel zwischen heißen und kalten Genußmitteln schadet eben so sehr den Zähnen wie den Schleimhäuten des Mundes, der Speiseröhre und des Magens.

Genieße daher nicht unmittelbar auf die heiße Suppe einen Schluck kalten Wassers oder Bieres. Vermeide auch das Gefrorene, welches an heißen Sonntagen so ungemein vielfach zur „Abkühlung“ genossen wird.

Trinkwasser soll nicht unter 8—10° R., Bier nicht unter 9° R., bessere Weißweine nicht unter 8° R., geringere Weißweine nicht unter 10° R. und Rotweine nicht unter 12° R. getrunken werden.

Kaffee und Thee dürfen nicht über 28° R. haben, Suppen können immerhin noch bei 33—36° R. gegessen werden.**)

---

*) Der weise Mensch.

**) Der Vollständigkeit halber habe ich, außer den Wärmegraden des Trinkwassers, auch die Temperaturen der Alkoholika und Narkotika angeführt. Ich beabsichtige aber, damit keineswegs ein Mißverständnis her-

Vermeide, lieber Leser, auch unmittelbar auf eine starke körperliche oder geistige Anstrengung zu essen. Du könntest Dir auch dadurch die Verdauung ganz gehörig stören. Gemütserschütterungen, Angst, Aufregung, Sorgen und Schreck verhindern die Absonderung des Verdauungssaftes, und es ist am besten, wenn man sich nach derartigen Vorkommnissen jeglicher Nahrung enthält.

Nach dem Essen enthalte Dich ebenfalls jeder anstrengenden körperlichen Bewegung und halte Dich auch von geistiger Beschäftigung zurück. Am passendsten ist es jedenfalls, Du legst Dich zu einem Mittagsschläfchen nieder. „Einem gesunden Menschen fallen eben nach dem Mittagsessen die Augen zu", schreibt Dr. Wiel, „und wenn Du auf das liebe Vieh siehst, es macht's ebenso." Man soll aber das Mittagsschläfchen keinesfalls über eine Stunde ausdehnen, sonst fühlt man sich, statt frisch und munter, verdrießlich und ermattet. Magenleidenden dagegen ist der Schlaf nach dem Mittagsessen nicht immer anzuraten. Sie fühlen sich, wenn sie es überhaupt zu einem Schläfchen bringen, nach dem Erwachen stets verstimmt und übel gelaunt. Diese Leidenden mögen das alte Sprichwort befolgen: „Nach dem Essen sollst Du stehn, oder tausend Schritte gehn." Ein kurzes Schläfchen vor dem Mittagsbrote ist dagegen Kranken dieser Art sehr anzuraten.

Wichtig ist es jedoch, nicht gleich nach dem Abendessen zu Bette zu gehen. Man lasse zwei bis drei Stunden hingehen, ehe man seine Lagerstätte aufsucht. Je stärker die Abendmahlzeit war, desto länger warte man mit dem Zubettgehen.

Zwinge oder nötige niemand zum Essen! Es giebt keine Speise, die allen Mensch gleich zuträglich und bekömmlich ist, und selbst in ein und derselben Familie können je nach Alter, Geschlecht und Idiosynkrasie (Empfindungseigenheit oder natürlicher Widerwillen) die mannigfaltigsten Geschmacksrichtungen vorhanden sein. Man kann dem Menschen nicht das Futter vorsetzen, wie dem lieben Vieh. — Wenn mehrere Personen miteinander speisen, so

---

vorzurufen und gewissermaßen indirekt auf den Genuß dieser Reizmittel hinzuweisen. Sie sind und bleiben Reizmittel, und ihr Genuß ist unter allen Umständen ein naturwidriger.

ruft der Umstand, daß die Majorität (Mehrzahl) der Tisch-gesellschaft eine Speise wohlschmeckend findet, noch immer nicht die zwingende Notwendigkeit hervor, daß dieselbe Speise nun auch der Minorität (Minderzahl) der Gesellschaft gut schmecken muß. Die Personen, denen die Speise widersteht, können entweder krank oder satt sein, oder eine natürliche Abneigung gegen die betreffende Speise besitzen. In allen drei Fällen aber dürfte ihnen der Genuß dieser Speise schädlich sein. —

Professor Dr. Gustav Jäger in Stuttgart, der berühmte und bedeutende Physiologe, äußert sich in ungemein geist-reicher und treffender Weise über diesen Punkt in seinem Werke „Mein System", pag. 295. Hier heißt es wörtlich:

„Der Unfug, jemand zum Essen zu zwingen, wird bei uns namentlich Gästen und Kindern gegenüber getrieben, insbesondere sind es die letzteren, die oft genug ihre Gesundheit dem unsinnigen Vorurteil der Eltern, das Kind müsse essen, was auf den Tisch kommt, zum Opfer bringen müssen; es wäre das noch viel häufiger der Fall, wenn nicht der kindliche Magen in den meisten Fällen, wo gegen dieses Naturgesetz gesündigt wird, revoltierte und das unzweckmäßige durch den Brechakt nach außen beförderte."

„Den Kindern gegenüber muß folgende Praxis eingehalten werden: man soll sie nie zwingen, mit einer Speise, die ihnen widersteht, ihren Magen zu füllen, resp. ihren Hunger zu stillen, wohl aber soll man jedesmal den Versuch machen, das Kind an die Nahrung zu gewöhnen. Dieser Prozeß verlangt nicht das Essen größerer Quantitäten dieser Nahrung, es genügt hierzu vollständig das sogenannte Kosten."

„Der Satz, ‚das Kind soll essen, was auf den Tisch kommt', ist deshalb dahin abzuändern:

‚Das Kind soll von allem kosten, was auf den Tisch kommt, aber seinen Hunger nur mit dem stillen, was ihm schmeckt.'

„Manche Hausfrau", schreibt Professor Jäger weiter, „wird einwerfen, es sei namentlich in einer größeren Familie praktisch undurchführbar, dem individuellen Geschmack jedes einzelnen Tischgenossen Rechnung zu tragen, man könne nicht jedem extra kochen. Dem widerspreche ich aufs bestimmteste. Es macht einer Hausfrau lediglich keine besondere Mühe, wenn sie bei jedem Mittagstisch neben den besonders gekochten Speisen noch Brot, Butter, Obst, Ei

und Milch aufstellt oder wenigstens parat hält. Schon mit Brot (Schrotbrot! Der Verf.) und Obst allein kann der Mensch nicht bloß vorzüglich leben, sondern das sind auch Speisen, welche die meisten Kinder sehr gern essen; und was macht es einer Hausfrau viel Umstände, wenn sie einem Kind, dem die Suppe widersteht, statt dessen eine Schale Milch und ein Stück Brot reicht?"

„Die regelmäßige Beiziehung solcher Speisen, die keine Zubereitung erfordern, liegt auch im eigensten Gesundheitsinteresse der Hausfrau, namentlich in solchen Familien, wo sie selbst das Essen zubereitet. Jede aufmerksame Hausfrau kennt die Thatsache, daß die fortwährende Einatmung des Speiseduftes während der Zubereitung ihr den Appetit gerade für die Speisen raubt, die sie selbst zubereitet hat."

„Dies geschieht auch dann, wenn sie nicht selbst kocht, sondern nur das Kochen beaufsichtigt. Das Essen schmeckt ihr viel besser, wenn sie einmal auswärts in einem Gasthof oder als Gast in einem anderen Hause ißt. Jeder vielbeschäftigte Arzt weiß, wie häufig gerade in den mittleren Ständen die Hausfrauen an Ernährungsstörungen leiden; in vielen Fällen rührt das von gar nichts anderem her, als davon, daß der Hausfrau durch den Kochgeruch der Appetit geraubt wird und dieselbe nun ungeschickt genug ist, nicht dadurch Abhilfe zu schaffen, daß sie sich an Speisen während der Mahlzeit hält, welche sie nicht gekocht hat."

Soweit Professor Jäger.

Ich habe nun, lieber Leser, lange Deine Aufmerksamkeit und Geduld bei den verschiedenen Kapiteln über „die Ernährung des menschlichen Körpers" in Anspruch genommen. Die Wichtigkeit des Gegenstandes aber erheischte es auf das gebieterischte, mich auf das eingehendste mit der Nährfrage zu beschäftigen und Dir beherzigenswerte Winke zu geben, in der Hinsicht: „Wie hast Du Dich zu ernähren, um gesund zu werden und gesund zu bleiben." Was die sociale Magenfrage im Leben der Völker, das ist die diätetische im Leben des einzelnen. Je komplizierter sich die letztere bei unseren civilisierten Zuständen gestaltet, um so mehr muß man, um die richtige Frage zu ihrer Erledigung zu finden, mit den Gesetzen des Stoffwechsels*) vertraut sein, d. h. man muß

---

*) Siehe näheres im Kapitel „Der Stoffwechsel".

wissen, was der Organismus braucht, um seine Substanz aufzubauen, und was davon verloren gegangen, durch frische Ergänzung immer auf dem richtigen Standpunkt zu erhalten.

Denn die Diät ist der Schlüssel der Situation; sie ist ein Hauptfaktor der natürlichen Lebens- und Heilweise.

5. Der Tabakgenuß.

Der Tabak gehört, gleichwie Kaffee und Thee, unter die Narkotika, zu deutsch: Betäubungsmittel. Er ist ein Reiz- und Genußmittel ersten Ranges der civilisierten und uncivilisierten Menschheit. Es ist allgemein bekannt, welches starke Gift der Tabak enthält: das Nikotin. Ein einziger Tropfen Nikotin, welcher auf den Zimmerboden fällt, genügt, um die in dem Zimmer befindliche Luft zum Atmen untauglich zu machen. „Im Tabaksrauche befinden sich außerdem Cyan oder Blausäure, Schwefelwasserstoff, Schwefelsäure, Schwefelblei, Kohlenoxyd, Kohlensäure usw. Es ist erwiesen, daß diese Gifte unter Umständen durch die Luft in das Blut übergehen". (Dr. Munde.) Leider aber wird dem Tabakgenuß, namentlich unter dem männlichen Geschlecht, derartig gefröhnt, daß ein nichtrauchender Mann nur noch eine Seltenheit ist. Aber sehr zu des Menschen Schaden, denn der Tabakgenuß ruft eine Menge von Beschwerden hervor und verursacht einen ganzen Haufen von Leiden. Appetitlosigkeit, Magenkatarrh, gestörte Magenverdauung, Schwindel, Kopfleiden, Abmagerung, Schwäche allgemeiner Natur, Rachen- und Kehlkopfkatarrhe und anderes mehr sind die Folgen der Nikotinvergiftung durch den Tabakgenuß.

Daß das Rauchen der heranwachsenden Jugend außerordentlich schädlich ist, indem es das Wachstum hindert, ist allgemein bekannt. Eltern und Erzieher wissen dies auch ganz gut und können nicht genug thun, um dem Umsichgreifen der so schädlichen Angewohnheit durch Belehrung entgegenzutreten. Am besten wäre es freilich, wenn von seiten der Erwachsenen der Jugend mit gutem Beispiel vorangegangen würde. Die beste Erziehung liegt in der Macht des Beispiels. Aber da hapert's gewaltig. Wie will der Vater seinem Sohne, der Lehrer seinem Zögling mit Erfolg

den Tabakgenuß verbieten oder abgewöhnen, wenn Vater und Lehrer selbst passionierte Raucher sind.*) Es ist ja geradezu paradox, einem anderen das als gesundheitsschädlich zu verbieten, von dessen Genuß man selbst nicht lassen kann. „Böse Beispiele verderben gute Sitten" und „wie die Alten gesungen, so zwitschern die Jungen", lauten zwei bekannte Sprichwörter. Welche Ekelgefühle entstehen nicht bei dem Genusse der ersten Cigarre oder Pfeife Tabak; wie häufig treten nicht beim Rauchen Uebelkeiten, Erbrechen, Schwindel, Schwarzwerden vor den Augen, kalter Schweiß usw. ein. Und doch —?! Und doch wird geraucht!

Sehr wahr sagt daher Dr. Munde in seiner „Hydrotherapie", pag. 55: „Durch einen Teil der Leiden arbeitet sich also der Mensch mit Anstrengung hindurch, um sich zum Sklaven einer Gewohnheit zu machen, durch welche er sich und anderen die zum Atmen unentbehrliche Luft verdirbt, und die er, einmal angenommen, sein ganzes Leben nie wieder los wird."

Es ist mit dem Rauchen gerade wie mit dem Morphiumgenuß. Der entsetzliche Mißbrauch des Morphiums oder Opiums beruht auf der fortgesetzten Gewohnheit, unsere erregten und durch allerlei Anstrengungen und Ueberanstrengungen angespannten Nerven durch ein Gift wieder zu „beruhigen" (!). Das Beruhigungsmittel ist aber weit gefährlicher als das Leiden selbst, gegen welches es angewendet wird, und führt allmählich, wenn nicht noch rechtzeitig eine Abgewöhnung erfolgt, den Organismus der sicheren Zerrüttung und schließlich dem Tode entgegen. — Die giftige Wirkung des Nikotins beim Tabakgenusse führt zwar nicht unmittelbar zum Tode, wohl aber wird die Arbeitslust und Arbeitsfähigkeit, die Denkkraft und Lebensenergie erheblich vermindert. Andere hingegen behaupten, daß sie besser arbeiten und denken können, wenn sie rauchen. Sie verwechseln eben die durch den Nikotingenuß hervorgerufene Erregung mit einem falschen Kraftgefühl und zehren daher, statt von den Zinsen, von dem Kapital ihrer Lebenskraft. Alkohol, Koffeïn und Theïn regen in derselben Weise auf wie Nikotin.

Dr. Wiel sagt in seinem „Tisch für Magenkranke", pag. 200:

---

*) Ein beachtungswertes, wichtiges pädagogisches Moment!

„Wenn das Tabakrauchen den Appetit abstumpft, wenn es eine vermehrte Ausscheidung des Speichels hervorruft, welcher sofort ausgespuckt wird, dann ist es ganz zu unterlassen. Der Speichel dient zur Verdauung einer ganzen Klasse von Nahrungsstoffen (Stärkemehl), somit ist dessen Abgabe nachteilig. Ferner kann der Tabakrauch, wenn er verschluckt wird, einen schädlichen Reiz auf die Magenschleimhaut ausüben. Außerdem folgen unter Umständen auch toxische*) Unbehaglichkeiten auf das Rauchen. Derjenige z. B., welcher die Cigarre so ausschlotzt, wie ein Bremenser Spediteur, der auf ein Seeschiff wartet, muß Nikotin einnehmen.“

Der Tabak ist keine Nahrung, er ist ein Gift; ich wiederhole es, lieber Leser, und Du thust gut, wenn Du weder rauchst, noch schnupfst, noch den Tabak kaust. Er durchdringt Deinen ganzen Körper, vergiftet jeden Nerv und wirkt vor allem nachteilig auf die Geschlechtsorgane. Wenn Du Tabak schnupfst oder kaust, belästigst Du zwar andere nicht, aber Du schädigst damit Deine Gesundheit gerade so wie durch das Rauchen. Beim Kauen nimmst Du direkt Nikotin für Deinen Magen ein, und durchs Schnupfen unterhältst Du einen beständigen nachteiligen Reiz auf Deine Nasenschleimhaut und schädigst in weiterer Folge ganz ungemein Deine Augen- und Kopfnerven.

Völker, von denen sowohl Männer wie Frauen rauchen, nehmen an Volksmenge ab. Frauen, welche in Cigarrenfabriken arbeiten, erfreuen sich selten einer Nachkommenschaft.

Verfasser, welcher sich einige Jahre in den La Plata-Staaten in Südamerika aufhielt, hatte Gelegenheit, eigne Beobachtungen darüber zu machen, welchen ungünstigen Einfluß der Tabakgenuß bei den Frauen auf ihre Descendenz (Nachkommenschaft) ausübt. In der Republik Paraguay z. B. ist eine nichtrauchende Frau noch seltener als ein nichtrauchender Mann. Der Tabak ist ein Genuß, den der Kreole gleichwie der von der Kultur noch nicht beleckte Indianer des Gran Chaco von Jugend an schätzt und nicht zu entbehren vermag. Eine Cigarre von einer etwas rohen Form wird jedem Fremden sehr bald nach seinem Eintritt in ein Haus (anläßlich eines Besuches) angeboten, mit den Worten: „un

*) Toxische, d. h. giftige. (Der Verfasser.)

cigarro de Paraguay le gusta?“ (zu deutsch: „eine paraguaysche Cigarre gefällig?“). Die Annahme der Cigarre verweigern, hieße den eingeborenen Gastgeber sehr beleidigen. Aber auch um sich von der Landplage, den sogenannten „mosquitos“, eine Art von Stechmücken, zu schützen, ist der Eingeborene wie der Fremde in Südamerika, insbesondere in Paraguay, zum beständigen Rauchen eigentlich gezwungen. Zum Teil mit infolge des beständigen Tabakgenusses bei beiden Geschlechtern, vorwiegend bei den Frauen, hat sich die Volksmenge in Paraguay bereits so erheblich vermindert, daß die dortige Regierung schon seit einigen Jahren auf das eifrigste bemüht und darauf bedacht ist, durch Beförderung der Einwanderung und durch Gründung von Kolonien für Europäer die bedenklich gesunkene Bevölkerungsziffer wieder zu heben.

Es hieße Eulen nach Athen tragen, wollte ich nur ein Wort über die ökonomische Seite des Tabakgenusses verlieren. Nur das Eine noch! Durch die Statistik ist nachgewiesen worden, daß in Deutschland bei einer Einwohnerzahl von ungefähr 40 Millionen für ungefähr drei Millionen Mark Tabak täglich „verpufft“ wird. Was ließe sich mit dieser Summe nicht alles anfangen?! Doch — halt! Ein Trost, wenn auch nur ein kleiner! Von dem für ungefähr drei Millionen Mark tagtäglich verpufften Tabakmaterial bleibt doch wenigstens die — Asche zurück, und die ist ein gutes Mittel gegen — Blattläuse. Diese „angenehmen“ Tierchen, sowie auch die — Filzläuse werden durch den Tabaksaft vernichtet.

6. Die Luft.

Ueberall, auf dem ganzen Erdball, umgiebt uns Luft. Vom Anfang bis zum Ende unseres Lebens, vom ersten bis zum letzten Tage atmen wir Luft ein. Ohne dieselbe können wir nicht leben. Speise und Trank nehmen wir nur einige Mal täglich zu uns, aber Luft atmen wir ungefähr 15 bis 25 mal in der Minute, also im Durchschnitt etwa 1200 mal in einer Stunde. Reine und gute Luft ist die oberste und vornehmste Lebensbedingung, deren unser Organismus in gesunden wie in kranken Tagen bedarf. Der Mensch kann, wie das die Hungerkünstler Dr. Tanner, Succi und Merlatti

bewiesen haben, tage-, ja wochenlang ohne Nahrung leben, er kann stunden-, ja tagelang alle Getränke entbehren, aber die Luft kann er nicht wenige Minuten missen, ohne sein Leben auf das ernstlichste zu gefährden.

Gleichwie die Fische im Wasser, so leben wir, als Menschen, in dem uns allseitig umgebenden Luftmeer. Der Mensch ist nichts mehr und nichts weniger als ein Luftgeschöpf. Der Mund, die Nase und die Hautoberfläche sind die Organe unseres äußeren Körpers, durch welche wir Luft ein- und ausatmen. — Im Inneren unseres Körpers sind es die Lungen, welche vermittelst der eingeatmeten Luft eine Reinigung der Blutmasse vornehmen. Wie bekannt, nimmt das Blut seinen Kreislauf durch unseren Körper, führt jedem Organ frische Nahrung zu und schwemmt gewissermaßen die verbrauchten Stoffe durch das Herz nach den Lungen hin. Hier wird der Reinigungsprozeß des Blutes vorgenommen, indem das dunkle, fast bläulich aussehende Blut mit Hilfe der eingeatmeten Luft durch die Lungenfilter gedrängt wird, aus denen es dann wieder reiner und heller gefärbt herausströmt und in das Herz übertritt. Dieses treibt es vermittelst seines Pumpwerks durch eine Menge größerer und kleinerer Kanäle, Adern genannt, nach den entferntesten Teilen unseres Organismus. Von hier kehrt es, mit verbrauchten Stoffen unseres Körpers beladen, wieder zum Herzen zurück, tritt in die Lunge ein, um dann dort, unter Einwirkung der eingeatmeten Luft, das nämliche Reinigungswerk von neuem wieder an sich vollziehen zu lassen; es wiederholt in dieser Weise unausgesetzt den gleichen Kreislauf, der nur mit dem Tode des Menschen aufhört.

Das Blut wird aus der verdauten Nahrung des Menschen gebildet, und beim korrekten Gange des physiologischen Getriebes im menschlichen Körper werden die verbrauchten Blutstoffe regelmäßig wieder ersetzt. Wie die Nahrung des Menschen, so wird auch die Blutmasse desselben beschaffen sein. Reine, von schädlichen Bestandteilen freie Nahrung ergiebt reines Blut, und unreine Nahrung bildet unreines Blut.

Ein hervorragender Hygieiniker verglich einmal das Herz mit seinem ausgedehnten, kunstvollen Adernetz mit einem großen Berieselungssystem, erkannte es aber für vollkommener als dieses, da es nicht nur die nährende Flüssigkeit überall hin-

leite, sondern auch die verbrauchten und dadurch schädlichen Substanzen nach der Reinigungsanlage wieder schaffe und von dieser aus der Pumpstation dann zuführe.

Bei diesem Reinigungsverfahren ist gerade der Luft eine große Rolle zuerteilt. Sie muß daher immer von der reinsten und ausgezeichnetsten Beschaffenheit sein. Gute, von allen Beimischungen freie Luft zum Atmen ist daher ein ebenso dringendes Lebensbedürfnis für den Menschen, wie eine richtig ausgewählte und reine Nahrung. „Leider ist aber gute Luft in großen Städten kostspieliger und schwieriger zu erhalten als die kostbarsten und besten Speisen und Getränke". (Reclam.)

Ein berühmter Gelehrter, Professor Dr. Ranke, schreibt: „Die Luft ist das Brot der Lunge, mit dem einzigen Unterschiede, daß sie geatmet und nicht geschluckt wird. Keinem Menschen wird es einfallen, schmutziges Brot zu essen; etwas ähnliches begeht aber derjenige, welcher sich in unreiner Luft aufhält und sie einatmet: er vergiftet sich nach und nach! In dem Maße, als wir die Luft durch Atmen verbrauchen, nehmen wir derselben ihre gesunde Beschaffenheit und verunreinigen sie mit gasigen Ausscheidungen, die ganz das gleiche sind, wie die Abfälle des Stuhlgangs und der Blase. Würde jemand sich wohl entschließen, einmal Genossenes noch einmal zu genießen? Gewiß nicht! Nun wohl — etwas ähnliches geschieht aber, wenn man eine schon einmal genossene Luft wieder einatmet, ohne sie zu erneuern! Die Hartnäckigkeit, mit welcher sich das Publikum der Lufterneuerung widersetzt, wird uns verständlicher, wenn wir bedenken, daß selbst so mancher Arzt unserer Tage, der sich ein richtiges Verständnis der Frage hätte verschaffen können, noch so vollkommen falsche Anschauungen darüber hegt! Und was sollen wir von der älteren Praxis sagen, welche frische Luft von dem gefürchteten „Zuge" nicht zu unterscheiden vermochte? Die Furcht des Publikums vor der Luft ist ihm von ärztlicher Seite seinerzeit beigebracht worden!"

Soweit Professor Dr. Ranke.

Fragen wir die Chemie, die der modernen Heilmethode stets zu Diensten steht, so werden wir erfahren, daß die atmosphärische Luft, welche uns umgiebt, aus 79 Teilen Stickstoff und 21 Teilen Sauerstoff, mit einem äußerst winzigen Zusatz von Kohlensäure besteht.

Die Vereinigung zwischen Stickstoff und Sauerstoff ist aber keinesfalls eine sogenannte chemische Verbindung, sondern vielmehr ein leicht gefügtes, loses Gemengsel, ähnlich wie man es erhält, wenn man Wasser und Oel durcheinanderschüttelt.

Dann finden sich, außer dem geringen Prozentsatz von Kohlensäure, auch noch geringe Quantitäten von Wasserdampf in der atmosphärischen Luft, sowie als Beimischungen Ammoniak und Staub. Der Feuchtigkeitsgehalt der Luft wechselt fortwährend, je nach den jeweiligen Witterungsverhältnissen. Bei Regen und Schnee enthält die Luft mehr, bei trockener Witterung weniger Feuchtigkeit. Der Wasserdunst auf der Erde entsteht nicht allein aus der Wasserverdunstung der Menschen, der Tier- und Pflanzenwelt, sondern auch aus den Feuchtigkeiten, welche der Oberfläche der Erde, den Gewässern, Flüssen und Meeren entströmen. In Tiefebenen und Thälern hat die Luft einen höheren Feuchtigkeitsgehalt als auf Hochebenen und Bergen. Man empfiehlt daher Leidenden auch mit Recht das Höhenklima, weil in der Ebene in feuchter Luft der Mensch eine geringere Ausdünstung und daher auch einen verminderten Stoffwechsel hat. Bei Regenwetter fühlt sich der Mensch träger und unaufgelegter zur Arbeit als wie bei trockener Witterung, weil er in feuchter Luft weniger ausdünstet.

Ammoniak kommt in rein atmosphärischer Luft nur in ganz geringen Mengen vor. Am meisten sind die ammoniakalischen Düfte in schmutzigen, verunreinigten Straßen der großen Städte, im Inneren der Aborte und in der Nähe derselben, auf dem Lande in der Umgebung der Düngerhaufen usw. zu „genießen“. Namentlich der biedere Landmann verehrt den Dünger seines Nutzens wegen für die Landwirtschaft ganz ungemein und legt deshalb den Düngerhaufen so nahe wie möglich bei seinem Hause an. Ob sein Brunnen, der ihm, seiner Familie und seinem Vieh das notwendige Trinkwasser liefert, sich ebenfalls in der Nähe des Düngerhaufens befindet, ficht ihn wenig oder gar nicht an. Welcher gesundheitliche Schaden ihm und seinen Angehörigen daraus erwächst, ahnt er leider in keiner Weise. Welche Unzahl von Kindern auf dem Lande nur infolge der ammoniakalischen Ausdünstungen der Düngerhaufen jährlich erkranken und sterben, ist leider noch viel zu wenig bekannt.

Der Stadtbewohner, welcher seine Behausung in der Nähe eines Abortes oder einer Abortgrube hat oder, nach einem schmutzigen Hofe zu, im Hinterhause wohnen muß, ist den gleichen schädlichen Einflüssen ausgesetzt wie der Landbewohner. — Der letztere könnte es allerdings mit leichter Mühe ändern und sich einen reinen Luftgenuß verschaffen, wohingegen sich dem Städter bedauerlicherweise manchmal derartige Schwierigkeiten (Armut usw.) entgegenstellen, daß er seine naturwidrige, ungesunde Lage unmöglich zu verbessern und zu ändern im stande ist, selbst wenn er es noch so sehr wünschte. Gebe ein gütiges Geschick, daß in der Wohnungsfrage der Städter, in Bezug auf trockene, sonnig und gesund gelegene Wohnungen für den Mittel-, Handwerker- und Arbeiterstand bald eine Aenderung eintreten und damit ein Hauptteil der „socialen Frage" seine Lösung finden möge. Denn gleiches Recht und — gleiche frische, gute Luft für alle!

Der Stickstoff oder vielmehr das „Stickstoffgas" beeinflußt in keiner besonderen Weise unseren Organismus; es wird eingeatmet und wieder ausgestoßen, ohne daß sich daraus irgend eine Bedeutung oder ein Nachteil für das Blutleben unsers Körpers ergäbe. Das „Sauerstoffgas" bedürfen wir dagegen unbedingt zum Leben, und wir würden in einer Luft, die nur aus Stickstoffgas bestände, aber kein Sauerstoffgas enthielte, einfach umkommen. Der Sauerstoff, welchen wir eingeatmet haben, geht von der Lunge in das Blut über, verbindet sich zuerst mit den in der Blutmasse vorhandenen „Blutscheibchen" und vermischt sich hierbei mit dem aus der genossenen Nahrung in das Blut übergegangenen Kohlenstoff*). Sauerstoff und Kohlenstoff verbinden sich nun unter Entwickelung von Wärme zu „Kohlensäure", welche einen luftförmigen Körper darstellt und die mit dem Ausatmen wieder aus unserem Körper entweicht.

Die Entwickelung von Wärme in unserem Organismus geht im großen und ganzen gerade so vor sich, wie der Vorgang bei jedem Verbrennungsprozeß zu sein pflegt, z. B. wie bei unserer Heizung oder Beleuchtung. Mit dem Kohlenstoff des Stearins einer Kerze, dem eines Wachslichtes oder

---

*) Der Kohlenstoff entsteht namentlich aus genossener stärkemehlhaltiger Nahrung, aus Fetten, aus dem Zucker usw., sodann aus eingenommenen alkoholhaltigen Getränken.

dem Kohlenstoff des Petroleums, dem des Oeles einer Lampe usw. verbindet sich der in der atmosphärischen Luft enthaltene Sauerstoff, und hierdurch entsteht Wärme und — Kohlensäure.

Kohlensäure ist aber für unsere Atmungsorgane das reine Gift, welches die Herzthätigkeit lähmt und den Blutumlauf verlangsamt. Wir atmen sie aber nicht nur beim Verbrennen des Holzes, der Kohlen, des Oeles, des Petroleums usw. ein, sondern auch bei unseren Mitmenschen und Haustieren, welche Kohlensäure infolge des oben beschriebenen physiologischen Vorganges fortwährend beim Atmen ausstoßen.

Darum vergiften wir uns Menschen gegenseitig fast beständig in unseren Wohnungen, Bureaus, Schulstuben, Fabrik- und Arbeitsräumen, Theater- und Konzertlokalen, Kneipen usw., und man kann nicht eindringlich genug ermahnen, durch rationelle Lüftung, so viel wie möglich gute Luft in diese sogenannten „Menschenställe“ hineinzuschaffen.

Unter „guter Luft“ ist nur diejenige Luft zu verstehen, welche nicht mit Ausdünstungen irgendwelcher Art (Ausdünstungen vieler Menschen, von Gasflammen, Lichtern, Lampen, Ruß, Staub usw. oder von Abtritten, Düngerhaufen, stehenden Gewässern, Flußwässern mit Abgängen von Farbstoffen, Chemikalien und menschlichen Exkrementen, von Sümpfen usw.) geschwängert ist. Reine Luft darf man weder sehen noch riechen. In Wohn- und Schlafräumen ist die „eingepferchte“ Luft fast immer schlecht und verdorben. Man muß daher die Fenster so lange und so oft als möglich, und so viel Fenster, als nur vorhanden sind, öffnen, um gute Luft hereinzulassen.

Professor Dr. Reclam spricht sich in Bezug auf die Lüftung unserer Wohnräume folgendermaßen aus (Gesundheitsschlüssel S. 50):

„Wenn man einen Fensterflügel eines Zimmers eine Stunde lang am Morgen geöffnet hat, so bilden sich viele Menschen ein, das Zimmer sei gelüftet. Das Verhältnis ist aber nicht anders, als ob man in ein Glas trübes Schlammwasser einen Theelöffel voll gutes, reines Wasser eingießt; dadurch wird das Wasser nicht gebessert und gesund gemacht. Beim Wasser freilich weiß es jeder, weil er es da sieht. Da man aber die Luft für gewöhnlich

nicht sieht und da die Nasen der Erwachsenen und der Kinder für das Riechen schlechter oder guter Luft nicht erzogen werden, so bemerken die meisten Menschen die verdorbene Zimmerluft nicht oder nehmen sie gedankenlos als ein unvermeidliches Uebel hin. Wer seinen Stoffwechsel in gutem Gange und also sich selbst gesund und arbeitskräftig erhalten will, der sorge für gute, reine Luft in seiner Wohnung, gehe möglichst oft und lange Zeit in das Freie — besonders in den Wald — um sich in guter Atemluft zu erholen und lüfte seine Wohn- und Schlafzimmer derart, daß er im Vorsaal und Zimmer keine Luft riecht, wenn er vom Spaziergange heim kommt."

Nach diesen Ausführungen eines Professors und zwar eines ganz berühmten Hygieinikers, hoffe ich, lieber Leser, daß Du von nun an eine gründliche und nachhaltige Lüftung Deiner Wohn- und Schlafräume in Scene setzen wirst. Es ist also nicht genug, daß Du nur ein Fenster oder eine Thüre nur eine kurze Zeit öffnest, sondern Du mußt in Deinem Zimmer immer zwei Fenster, die verschieden angebracht sind, oder, bei einem Zimmer mit nur einem Fenster, dieses und die gegenüber befindliche Thüre öffnen, wenn Du eine rationelle und Deiner Gesundheit förderliche Ventilation vornehmen und durchführen willst.

Denn gute Luft ist ein wichtiger Faktor der naturgemäßen Lebens- und Heilweise.

In einem anderen Teile dieses Buches werde ich Dir, lieber Leser, über gute und schlechte Luft, über den Einfluß derselben auf den gesunden und kranken Körper, über Ventilation usw. noch viel mehr des längeren und breiteren zu erzählen haben. Da ich mich über die Art und die Menge der Nahrung in den ersten Kapiteln dieses Buches, einzig und allein in Deinem Interesse, lieber Leser, etwas umständlicher ausgelassen habe, muß ich die Ausdehnung dieses Kapitels etwas beschränken. Ich verfolge mit dieser Vorbereitung ja nur den Zweck, Dich mit dem natürlichen Heilfaktoren und den Grundsätzen der natürlichen Lebensweise bekannt zu machen.

Ich wiederhole also noch einmal kurz an dieser Stelle, daß gute, reine Luft das Haupterfordernis einer guten Blutbereitung ist und von der letzteren wieder die Gesundheit aller und jedes einzelnen unserer körperlichen Organe und in weiterer Folge davon unsere Gemüts- und Geistesstimmung abhängt.

Obschon der Raum beschränkt ist, lasse ich dennoch einen Teil eines vortrefflichen Aufsatzes, betitelt „Ueber Luft“, aus der Feder des hervorragenden hygieinischen Schriftstellers Philo vom Walde (E. Reinelt), dieses tapferen, unentwegten Kämpfers für die Naturheilweise, folgen, den derselbe in Nr. 6, Jahrgang XV, der „Zeitschrift für volksverständliche Gesundheitspflege und Naturheilkunde“ veröffentlicht.

Philo vom Walde schreibt in beherzigenswerter Weise wie folgt:

„Die Luft ist das Brot der Lunge. Und so wie jeder darnach trachtet, nur reines, unverfälschtes, giftfreies, gesundes „Magenbrot“ zu essen, so sollte man es erst recht in Bezug auf das „Lungenbrot“ halten! Leider achten Tausende nicht darauf. Ebenso wie der Fisch in schmutzigem, mit chemischen und organischen Riechstoffen vermischtem Wasser kränkelt und stirbt, so auch der Mensch in schlechter Luft. Die Nase ist der Wächter für die Lunge, und wo es stinkt oder „riecht“, dort sollte man nicht atmen. Leider haben sich Unzählige durch den Tabak um ihren feinen natürlichen Geruchssinn gebracht oder denselben wenigstens so dressiert, daß er eine staunenswerte Toleranz gegen alle möglichen Gerüche ausübt. Viele auch suchen die „schlechte Luft“ durch wohlriechende Essenzen (Räucherkerzchen, Eau de Cologne usw.) oder durch Tabakrauch zu „verbessern“. Wo da die Vernunft bleibt, darüber muß sich jeder denkende Mensch fragen! Zum Leben genügt doch immer nur die Lebensluft, der Sauerstoff, und wo er in ungenügendem Maße vorhanden oder durch Riechstoffe vergiftet ist, da nützt kein täuschender Wohlgeruch, da schadet ein solcher nur, insofern, als wir dann vielleicht länger in einem solchen Raume bleiben, als es uns sonst darin dulden würde. So wird die Nase, der Gesundheits- und Lungenwächter, betäubt und unschädlich gemacht, wie es die Mörder mit dem Thorwart verüben, wenn sie heimtückisch und verheerend ins Schloß einfallen wollen. Das Blut ist der Träger alles Lebens, schlechte Luft aber vergiftet dasselbe.“

„Wer einmal die Kneipen-, Wohnstuben-, Schlafstuben- und Schulluft chemisch analysieren wollte, der würde in tausend Fällen ein erschreckendes Resultat herausfinden. Diese Räume sind oft die reinen Luftkloaken! Nicht allein mangelt es darin am notwendigen Sauerstoffe, welcher allein zum

Atmen taugt, es sind wohl auch 1—10 % Kohlensäure vorhanden — abgesehen vom Stick- und Stinkstoff-Quantum. Welche Massen von Nikotin allein schweben in unserer Kneipenluft, wenn man zuweilen kaum „die Hand vor den Augen sieht“ und nicht „mit dem Säbel durchhauen“ kann. Daß der Tabak unserem Organismus feindlich ist, ersehen wir aus der Thatsache, daß das Rauchen erst gelernt sein will und die ersten Versuche ein klägliches Resultat zeitigen, indem die unverdorbene Natur das Nikotingift auswirft. Der Mensch gewöhnt sich eben an alles — aber behaupten wir nur ja nicht, daß es ihm „bekommt“! Alle Erfolge, welche man dem Rauchen zuschreibt, sind Scheinerfolge und grobe Täuschungen — es kommt der Tag, wo die Natur, die ebenso langmütig und barmherzig ist, aber auch so gerecht wie Gott selbst — schreckliches Gericht übt. Es muß einem mit unverdorbenem Geruchssinne ausgestatteten Menschen direkt anekeln, in solche Räume zu gehen. Man schreibt mit Entrüstung über die Opiumhöhlen in Amerika, die selbst schon in London Eingang gefunden — unsere Kneipen sind „Nikotinhöhlen“, und das ist nichts Besseres. Wo kann man heutzutage noch „unberäuchert“ existieren? Höchstens im „Nichtraucher-Coupee“, denn selbst auf Ring und Gassen, auf Landstraßen und Promenaden, ja, selbst auf den höchsten Bergen wird einem das Gesicht vollgepläftert. Sagt an, ihr Sterne da oben, wann wird es besser werden? Ein Rabe krächzt: „Du Narr!“ — Was würde man sagen, wenn uns jemand zumutete, von anderen erbrochene Speisen zu genießen! Atmen wir aber nicht hundertmal die von Fremden „hergegebene“ Lungenspeise, die durch ihre ausgeschiedenen Uebelstoffe vergiftete Luft? Wie oftmals müssen wir in geschlossenen Räumen die von den Mitgenossen ausgeatmete Luft immer wieder einatmen. Es ist dies ein trauriges, aber wahres Faktum, das jedoch den meisten nicht einleuchten will. Solche Luft-Kloaken sind die Kochherde und Brutstätten der Krankheiten, hier steckt man sich an, hier entstehen Diphtheritis, Scharlach, Cholera ꝛc. So lange man dies nicht einsieht, nutzen Karbolsäure und alle anderen Desinfektionsmittel nichts — reine, frische Luft ist das beste Desinfektions- und Gesundheitsversicherungsmittel.“

„Tropfbar-flüssiges Gespülicht möchte wohl niemand trinken, aber luftförmig-flüssiges Gespülicht atmet man mit Vergnügen.

Jeder Deutsche hält auf einen Schluck gutes Bier große Stücke — das liegt im National-Charakter von alters her. Aber, wo das beste Bier ist, dort ist die schlechteste Luft — insofern, als jene Kneipen die besuchtesten sind und es trotz bester Ventilation nicht möglich ist (besonders im Winter), die vielen Ausscheidungsstoffe fort-, und den nötigen Sauerstoff herbeizuschaffen."

„Wenn wir von einem Gange im Freien in die Stadt eintreten, wie stinken uns da alle Straßen entgegen! Wenn wir aber nach Stunden aus der Tabakskneipe kommen, wie paradiesisch duften uns da noch die miasmatischen Gassen entgegen — ein Beweis, wie erschrecklich schlecht die Kneipluft gewesen sein muß. Und doch haben wir uns von ihr abstumpfen und betäuben lassen, daß wir zuletzt das Schädliche gar nicht merkten. Kaum aber haben wir den ersten Schritt auf die Straße gesetzt, da wogt die lahmgelegte Lunge auf; ohne daß wir's hindern können, müssen wir einige tiefe Atemzüge thun, welche gleichsam bis „aus der großen Zehe" heraufkommen — so wird die Lunge wieder gründlich ausgepumpt. In den Haaren aber und in den Kleidern, da sitzen sie noch, die „Kneipen-Bazillen" und „Tabaks-Mikrokokken". Auf diese Weise wird die Gesundheit geschädigt und das Leben abgekürzt. Wenn dann Magen- und Nervenübel eintreten, Schlagflüsse entstehen, wundert man sich noch. Sind das nicht die notwendigen, naturgemäßen Folgen? Alle Gesundheitsrücksichten müssen in der Kneipe in den Hintergrund treten. Man hat keine Zeit zu solchen Dingen. Man muß auf die Skatkarte achten, sonst verlöre man den „Grand mit Vieren", oder wie der Terminus heißt; man muß saftige Witze anhören und erzählen; man muß über Papst und Bismarck „kannegießern". Die russische und bulgarische Frage steht tausenden gegenwärtig näher und höher als die Gesundheits- und Lebensfrage. „Der Krug geht so lange zum Brunnen, bis er bricht." Und mancher geht so lange zum Stammtisch, bis er endlich verlassen und leidend daheim liegen muß, wo es ihn früher nicht dulden wollte. „Jedes Unrecht rächt sich von selbst." Auf Gesundheitssünden müssen Gesundheitsstrafen folgen, denn auch in der Menschennatur waltet das Prinzip strengster Wahrheit und Gerechtigkeit. Da giebt es dann Jammer und Elend! „Wie man's treibt (und getrieben hat), so geht's." „Womit man sündigt, da-

mit wird man gestraft." „Was Stunden sündigen, büßen Jahre." So lauten die Wahrsprüche des Volkes, die aus tausendjähriger Erfahrung hervorgegangen sind. So lange der Mensch gesund ist, predigt man tauben Ohren; im Frieden will niemand an den Krieg erinnert sein. Da sieht man nur Achselzucken, Nasenrümpfen und Spottlachen. Aber: „Wie hoch sah ich manchen fliegen, der jetzt auf Krücken geht!" Das Endziel der meisten Menschen ist heutzutage nur die Kneipe. Anstatt sich an ein lauschiges Plätzchen in Gottes freier Natur fern vom wüsten Weltgetriebe hinzulegen, sitzt man eingeschnürt von Zehe zu Scheitel im Konzertgarten bei dröhnender Musik, bei Bier und Cigarren. Man muß sich „amüsieren" und „stärken". Wie furchtbar verheerend greift doch der Dämon des Alkohols in unser gesamtes Kulturleben ein. „Geist des Weines, wenn Du noch keinen Namen hast, so laß Dich Teufel nennen!" sagt Shakespeare."

„In den besseren Ständen der Städte ist das Fensteröffnen bereits zu erfreulicher Praxis geworden — doch beim Landvolke ist noch wenig davon zu merken. Ich habe auf meinen zahlreichen Touren durch Gebirgsdörfer oft nur insofern ein Wohnzimmer „gelüftet" gefunden, als eine Fensterscheibe — eingeschlagen war. Wenn das Landvolk nicht den vollen Tag über in gesunder Luft hantierte: infolge seiner oft haarsträubenden Lebensweise müßte es völlig verkommen. Hier kann man die Wirkungen der Luft studieren! Niemand anders kann sich um das Volkswohl im Punkte der Gesundheitspflege größere Verdienste erwerben als der Lehrer. Leider beachtet man dies immer noch viel zu wenig. Wie oftmals habe ich als Schulbube bei dem Kapitel „Die Luft" gelesen: „Was jeder haben muß, das giebt's im Ueberfluß". Verstanden habe ich nichts und erklärt hat es uns auch niemand."

„Der Kampf für die Gesundheit ist ein Kampf gegen die Leidenschaften der Menschen, und darum eine Aufgabe, wozu nicht jeder die Kraft und den Mut hat. Aber gekämpft muß werden! Und wenn man auch die Gesundheits-Heilande kreuzigt und die Naturapostel akademisch in die Acht erklärt — es darf keiner, der sich selbst berufen fühlt, sein Talent nutzlos vergraben. Kein Stand, kein Mensch hat das ausschließliche Patent und Privilegium, nur allein fürs leibliche und geistige Wohl seiner Mitmenschen wirken zu dürfen. Ebenso wie der Segen des Christentums durch „ungebildete"

Männer auf die Menschheit übergegangen ist, so geschieht es auch mit der wahren Heilweise des Körpers. Aber Bescheidenheit soll auch uns zieren. Keiner von uns sehe sich als Messias, sondern nur als „Vox clamantis in deserto“ an. Generationen noch werden untergehen, Tausende von Streitern für die gute Sache werden noch auf dem Blachfelde sterben — ehe der Sieg erfochten ist; denn der Feind, dem es gilt, sitzt zu sicher, weil zu tief. Die Menschen wollen von der Wahrheit des Spruches nichts wissen: „Sich selbst bekriegen, ist der schwerste Krieg; sich selbst besiegen, ist der schönste Sieg.“ Man sucht das Glück und den Frieden im Reichtum, in der Befriedigung der unzähligen Bedürfnisse und nicht im Mangel an Bedürfnissen und in der Zufriedenheit. „Froh zu sein, bedarf man wenig, und wer froh ist, ist ein König.“ Ja, wer glaubt noch daran! Die Rückkehr zur Natur ist das einzige, was uns das „verlorene Paradies“ wiedergeben kann. „Seid vertraut mit der reinen Natur, und ihr werdet bald vertraut mit der Tugend. Durch ihren Umgang gewinnt ihr Licht, so viel euch frommt, und Mut und Kraft, so viel ihr braucht“, sagt Seume, der bekannte „Spaziergänger nach Syrakus“. Sein Wort ist Wahrheit!“

7. Das Licht.

Wem wäre das Sprichwort nicht bekannt: „Wo die Sonne hinscheint, kommt der Arzt nicht hin!“ Damit ist gesagt, daß die Sonne ein mächtiger Faktor für unseren Gesundheitszustand ist und daß wir, wenn wir uns der wohlthätigen Einwirkung des Sonnenlichtes entziehen, unbedingt erkranken müssen. Wenn man vom „Licht“ spricht, kann damit immer nur das Sonnenlicht gemeint sein, unter dessen gewaltigem, teils unmittelbaren, teils mittelbaren Einfluß unser Organismus gleichwie die gesamte organische und anorganische Welt steht. „Das Licht wird als ein besonderer Schwingungszustand der außerordentlich feinen, den gesamten Weltenraum wie alle Körper füllenden Aetherteilchen von dem Auge wahrgenommen, gleichwie der Schall als ein besonderer Schwingungszustand der atmosphärischen Luft von dem Ohre empfunden wird“. (Neumann.)

Die Wichtigkeit des Lichtes, des Tages- oder Sonnenlichtes, duldet keinen Vergleich. Denn es setzt uns erst in den Stand, den richtigen Gebrauch von unseren Sehwerkzeugen, den Augen, zu machen, unsere nähere und fernere Umgebung zu erkennen; es verschafft uns die nötige Sicherheit in allen unseren körperlichen Bewegungen, bewahrt uns vor Berührung mit fremden Körpern, schützt uns sogar vor lebensgefährlichen Zusammenstößen mit anderen Gegenständen usw. usw.

Die Tier- und Pflanzenwelt gedeiht nur unter dem Einflusse des Tages- bezw. des Sonnenlichtes. Wie verstohlen lugen nicht nach einem langen Winter, mit seinen kurzen, trüben Tagen, die Stengelchen und Spitzen der Gräser beim Herannahen des Frühlings hervor, um womöglich einen kurzen Sonnenstrahl aufzufangen! — Unter der Einwirkung des Sonnenlichtes sehen wir in der gesamten Pflanzenwelt alles grünen und erblühen, sich bunt färben, alles wachsen und gedeihen. Ja, es giebt Pflanzen, welche dem Laufe der Sonne folgen und derselben ihre Zweige und und Blüten zuwenden. Die Pflanzen, denen das Sonnenlicht nicht zu teil wird, verwelken, verwässern und verlieren ihre Farbe, selbst wenn sonstige günstige Verhältnisse, wie fettes Erdreich, guter Dung usw., zu ihrem Fortkommen und Gedeihen vorhanden sind. Von dem Sonnenlicht hängt eben alles ab auf unserer Erde. Letztere selbst müßte erkalten und damit alles erstarren und sterben auf dem weiten Erdenrund, wenn die Sonne plötzlich ihre Funktionen einstellen würde. Ohne Licht kein Leben, wie auch ohne Luft kein Leben. Die Sonne ist für Tier- und Pflanzenwelt die gleiche Kraftspenderin wie für den Menschen, der leider nur selten den geeigneten Gebrauch von dem wohlthätigen Einflusse des Lichtes zum Wohle seiner Gesundheit zu machen versteht.

Kein lebendes Wesen, am wenigsten der gesunde Mensch vermag sich dem beruhigenden, berückenden, eigentlich fast berauschenden Einflusse des Sonnenlichtes zu entziehen. Denn derjenige, der Dunkelheit und Finsternis aufsucht, ist unbedingt krank und derjenige, welcher sich nach Licht und Sonne sehnt, ohne indessen wenigstens zeitweise diesem gesunden, instinktiven Begehren entsprechen zu können, wird krank, oder er müßte eine Natur von Stahl und Eisen besitzen, die

einem naturwidrigen Leben auf die Dauer Widerstand zu leisten vermöchte.

Welchen Druck üben nicht die kurzen, nebligen und trüben Wintertage auf ein empfindsames Menschengemüt aus und wie jauchzen wir nicht auf, wenn Eis und Schnee verschwinden und die langersehnte Sonne wieder erscheint, um uns den grünen Teppich des Frühlings hinzubreiten. Mit dem Einzug der Frühlingssonne, mit den schönen sonnigen Tagen kehren Friede, Frohsinn und Vertrauen in unsere Brust zurück und Arbeitslust und Schaffensfreudigkeit erwachen, so sie geschwunden waren, in uns wieder. Denn nicht nur das leibliche, sondern auch das seelische Wohlbefinden des Menschen ist von der tief eingreifenden Wirkung des Sonnenlichtes abhängig. Das Licht im Verein mit Luft, Wasser und Diät, sowie mit entsprechender Bewegung und Ruhe, vermag auf dem Gebiete der naturgemäßen Krankenbehandlung großes oder vielmehr alles zu leisten.

Der bedeutende Naturarzt Rikli in Veldes, der Erfinder des Licht-Luftbades, kann das Verdienst, der einseitigen Anwendung des Wassers zu Heilzwecken entgegen getreten zu sein, voll und ganz für sich in Anspruch nehmen. Sein Wahlspruch lautet:

„Wasser thut's freilich, höher jedoch steht die Luft, am höchsten das Licht!"

Wir sind keine Wassergeschöpfe, sondern Luft-Lichtgeschöpfe, sagt Rikli, und behauptet nicht mit Unrecht, daß in den zwei Elementen, in welchen vornehmlich die wesentlichsten Bedingungen für unsere Erhaltung und unser Gedeihen liegen, auch die vornehmsten Heilfaktoren für unser Erkranken enthalten sind.

Daß die Sonne, welche die Erde erwärmt und unter deren Einwirkung, wie eingangs dieses Kapitels erwähnt, alles organische und anorganische Leben steht, einen mächtigen, heilenden Einfluß auf das organische Wesen, den Menschen ausüben muß, wirst Du nun wohl erkannt haben, mein lieber Leser. Doch wir wollen uns die Kehrseite der Medaille, wie man zu sagen pflegt, einmal zuerst ansehen und die armen Menschen in Augenschein nehmen, welche jahraus, jahrein, tagtäglich das Sonnenlicht entbehren müssen. Folge mir daher auf einem Gange durch die engen, düsteren und winkligen Straßen einer großen Stadt, treten wir ab

und zu ein in die dunklen, schmutzigen und feuchten Höfe oder in Arbeitsräume, deren Luft mit allerlei Miasmen, mit kohlensäurehaltigen Ausdünstungsprodukten geschwängert ist, werfen wir schließlich einen Blick in die Kellerwohnungen, in denen nicht etwa nur Vorräte (Kartoffeln, Gemüse usw.) lagern, sondern in denen das ganze Jahr über Menschen, lebende Menschen, hausen; was erblicken wir da überall? Schwammig aufgedunsene, bleich und elend aussehende Leute, mit tiefen Ringen unter den Augen, mit dicken Nasen und aufgeworfenen Lippen, mit unreiner, bleifarbener Gesichtsfarbe, aufgeschwemmtem Bauch und dünnen kraftlosen Beinen. Nicht Luft (wenigstens keine gesunde, sauerstoffreiche), nicht Licht dringt in diese „unterirdischen Verließe", würdig den Inquisitionskammern eines längst entschwundenen Zeitalters, keineswegs aber dazu geeignet, die Kulturepoche des 19ten Jahrhunderts mit allen ihren Errungenschaften auf hygieinischem Gebiete in das richtige Licht zu setzen und zu verherrlichen.

Hast Du jemals, lieber Leser, von einer Anhöhe oder einem höheren Berge aus, das Häusermeer einer Industriestadt überblickt, welches in neblicht trüber Atmosphäre, in Rauch, Ruß und Kohlendunst vor Dir lag? Bist Du jemals, durch Zufall oder mit Absicht, auf einem Gange in die Arbeiterviertel einer Großstadt geraten und hast mit eignen Augen all' den Kummer und das entsetzliche Elend erblickt, welches die gleichmäßigen Häuserfronten gefühllos verhüllen? Hast Du es gesehen? Dann wirst Du auch einsehen können, weshalb es bei der ärmeren Bevölkerung, in den Handwerker- und Arbeiterkreisen mehr Krankheiten geben muß als bei den Bessersituierten, die sich trockene, hoch und sonnig gelegene Wohnungen in breiten und luftigen Straßen und an größeren Plätzen der Stadt mieten können. Es fehlt eben den armen Leuten an Licht, Luft und Sonne; Elemente, die jedes Tier und jede Pflanze zum Wachstum und Gedeihen braucht. Daß günstigere Ernährungsverhältnisse auch mit dazu beitragen müssen, um einen besseren Gesundheitszustand der besitzlosen Klassen zu erzielen, soll nicht in Abrede gestellt werden. Doch den wesentlichsten Einfluß auf das Wohlsein des Menschen haben Luft und Licht. Ist es doch festgestellt, daß in Wohnungen der Bessersituierten, welche an sonst breiten und schönen, luftigen Straßen nach der Nordseite zu liegen, sich mehr Erkrankungen nachweisen lassen als auf der

Südseite der nämlichen Straße. Hält doch der Leichenwagen, so merkwürdig es sich auch anlassen mag, auf der Nordseite der Straße mehr als auf der Südseite derselben. Ja, wie wahr ist doch das Sprichwort: „Wo die Sonne nicht hinscheint, kommt der Arzt hin!" und wenn der nicht mehr zu helfen vermag, der Tod hin.

Darum strebe, lieber Leser, wenn Du zu Deinem Unglück eine feuchte, dumpfe, niedrige, nach Norden zu gelegene Wohnung haben solltest, mit allen Kräften danach, eine hellere, luftige und sonnige Wohnung dafür zu erhalten. Lege Dir lieber nach anderer Seite hin einige Einschränkungen auf, damit Du Deinem naturwidrigen Dasein ein Ende bereiten und für Dich und Deine Familie gesündere Lebensbedingungen schaffen kannst. Wenn Du es auch vielleicht nicht ändern kannst, daß Du tagsüber in ungesunden, schlecht gelüfteten Räumen Dich aufhalten und beschäftigen mußt, so kannst Du doch Deine wenigen Erholungsstunden und die Nacht in Deiner gesünder gelegenen Wohnung verbringen, welche während des Tages der Einwirkung der Sonnenstrahlen ausgesetzt ist. Nimm, wenn nicht alle Zimmer Deiner Wohnung nach Süden zu liegen, und in den wenigsten Fällen trifft dies zu, immer nur das sonnigste Zimmer zu Deinem Schlafraum!

Wie wächst doch in den Städten in erschreckender Weise die Zahl der nervenschwachen, blutarmen und bleichsüchtigen Personen beiderlei Geschlechts! Findest Du vielleicht bei Menschen, die sich viel im Freien aufhalten, bei Landleuten, Soldaten, Forstbeamten, Jägern usw. die Krankheiten des Jahrhunderts „Nervosität, Bleichsucht und Blutarmut" vertreten? Gewiß nicht! Deshalb empfehle ich Dir, lieber Leser, wenn Du mit Deinen Angehörigen infolge von Mangel an Luft und Licht kränkeln solltest, benutze jedes freie Stündchen, um in die Natur, in den Wald, in die Felder und Wiesen zu eilen. Laß die Wirtshäuser links liegen und tummele Dich lieber in Gottes schöner Natur! Halte Dich noch für wert, daß Dich die Sonne bescheint; sie giebt Dir Kraft, Wohlsein und Gesundheit, indem sie Deine Blutkörperchen rot färbt, und Dein Nervensystem wunderbar kräftigt und beruhigt. Denn ohne Licht kein Blut, wenigstens kein gesundes Blut, und ohne Blut kein Leben.*)

---

*) Weiteres siehe unter „Licht-Luftbad" im Inhaltsverzeichnis.

8. Die Wärme.

Die Sonne ist nicht allein die wichtigste und vornehmste Lichtquelle, sondern sie spendet auch dem Menschen wie der gesamten Schöpfung die so nötige Wärme. Mit dem Lichte zugleich strahlt die Sonne Wärme aus, die um so wirkungsvoller ist, je mehr die Sonnenstrahlen senkrecht fallen. Im Sommer ist es also naturgemäß wärmer als im Winter, und in den heißen Zonen ist die Wärme intensiver und wirkt nachhaltiger als am Nord- und Südpol. Das ist ja allgemein bekannt.

Im gewöhnlichen Leben pflegt man mit Wärme dasjenige Gefühl zu bezeichnen, welches wir bei der Berührung gewisser Körper empfinden; oder wir verstehen unter Wärme die Ursache dieses Gefühls oder die Beschaffenheit der Körper selbst, welche die Empfindungen von Hitze, Wärme, Lauheit, Kühle und Kälte in uns hervorrufen. Meistens spricht man jedoch von der Wärme, wie von einem Stoffe, der von den Körpern ausströmt, fortgeleitet wird und die Körper durchdringt. Das ist falsch! Es giebt keinen solchen Wärmestoff, denn er besitzt keine einzige Eigenschaft des Stoffes, namentlich keine Schwere. Das Wesen der Wärme kann man nur als eine Bewegungsäußerung, als einen Schwingungszustand des Aethers ansehen, der also, wie wir im vorigen Kapitel über „Das Licht" gesehen haben, eine gewisse Aehnlichkeit mit der schwingenden Bewegung des Lichtes und des Schalles besitzt, weshalb wir auch oft alle drei Erscheinungen (Schall, Licht und Wärme) mit einander vereinigt finden. (Z. B. beim Abfeuern einer Schießwaffe.)

Sodann pflegt Wärme durch die Bewegung der kleinsten Massenteilchen (Moleküle) eines lebenden Körpers zu entstehen. Diese Bewegungsäußerung nennt man *tierische* oder *Körperwärme*, wohingegen die wichtigste Quelle der *strahlenden* Wärme, wie wir oben schon gesehen haben, die Sonne ist. Aber auch Reibung, Druck, chemische Prozesse und namentlich die Verbrennung vermögen Wärme hervorzurufen. *Kälte ist nur Mangel an Wärme, und die Temperatur eines Körpers ist der Grad seiner Erwärmung.*

In der Naturheilmethode haben wir es sowohl mit der Körper- oder tierischen Wärme, als auch mit der strahlenden

Wärme zu thun, soweit letztere in Bezug auf unseren Organismus und seine Eigenwärme in Betracht kommt.

Wie Du im Kapitel „Die Luft" gelesen haben wirst, lieber Leser, geht durch die Atmung, bei der sich der Sauerstoff der eingeatmeten Luft mit den im Blute befindlichen kohlenstoffhaltigen Substanzen zu Kohlensäure, welche wieder ausgestoßen wird, verbindet, ein Verbrennungsprozeß fortwährend vor sich, und unser Blut und unser ganzer Körper gewinnt dadurch eine Temperatur von 37° C oder 30° R (siehe Thermometer im Inhaltsverzeichnis). Beim gesunden Menschen ist die Eigenwärme des Körpers nur ganz geringen Schwankungen ausgesetzt, so daß man die obige Temperatur mit Fug und Recht als die Normal-Körperwärme anzusehen berechtigt ist.*)

Je reger und kräftiger nun der Verbrennungsprozeß im menschlichen Körper von statten geht, desto mehr Wärme wird naturgemäß auch entwickelt. Je mehr Eigenwärme vorhanden ist, desto wohler und gesunder fühlt sich der Mensch. Je geringer dagegen der Eigenwärmevorrat im menschlichen Organismus, desto mehr strahlende oder äußere Wärme ist erforderlich, um den Körper in einen normalen Wärmezustand zu versetzen und darin zu erhalten. Die beste strahlende Wärme wird dem Körper durch Einwirkung der Sonnenstrahlen geliefert. Aber auch durch künstliche Wärme wird dem Menschen mittelbar die Sonnenwärme zugeführt. Denn Kohlen, Holz, Torf und andere Brennstoffe enthalten nur die vom Beginn ihres Entstehens an und seit ihrer Formation in ihnen nach und nach aufgespeicherte Sonnenwärme (Kohlenstoff).

Es verdient also wiederholt zu werden: Ohne Sonnenwärme ist auf der Erde kein Leben möglich. Nur durch die

*) Der Mensch behauptet in allen Klimaten seine Körpertemperatur von 37° C., mag er sich nun am Nord- oder Südpol aufhalten, mag er großer Kälte ausgesetzt sein, reichlich kohlenstoffhaltige Nahrung (Thran, Fett usw.) zu sich nehmen, viel Sauerstoff in kalter Luft einatmen und einen beschleunigten Stoffumsatz haben, oder mag er in den heißen Zonen leben, durch heftige Transpiration eine große Abkühlung erfahren und wenig kohlenstoffhaltige Speisen genießen. Der Sauerstoff, den wir einatmen, erhält, wenn wir dazu noch geeignete Speisen und Getränke genießen, unseren Körper stets in der normalen Temperatur von 37° C., indem bei großer äußerer Wärme durch Abgabe von Wasser aus der Haut (Schweiß) die nötige Abkühlung herbeigeführt wird.

belebenden und erwärmenden Strahlen der Sonne, in Verbindung mit der Feuchtigkeit der Erde, entwickelt sich organisches Leben. Ohne die Einwirkung der Sonne wäre auf Erden alles kalt und tot.

Ist es kalte Witterung, also wenig äußere Wärme vorhanden, so bedarf der menschliche Körper einen regeren Stoffumsatz, bezw. eine vermehrte Eigenwärme, um sich das Gefühl des Wohlseins zu erhalten. Dies geschieht am besten durch eine zweckmäßige körperliche Bewegung, warme, aber durchlässige Bekleidung usw., weniger durch den Genuß warmer Speisen und Getränke, noch weniger aber durch die während der kalten Jahreszeit so beliebten Spirituosen.

Im Heilapparat der naturgemäßen Heilweise spielt die Wärme, sowohl die Sonnenwärme als auch die feuchte Wärme, eine große Rolle. Unter Einwirkung der Sonnenwärme, besonders im Luft-Licht-Sonnenbade, wird der Kreislauf des Blutes beschleunigt, die Kapillargefäße der Haut werden mit einer größeren Menge von Blut angefüllt, und durch die unzähligen Poren der Haut ergießt sich ein wohlthätiger und kühlender Schweiß.

In und unter der Haut befinden sich unzählige feine Nervengeflechte, welche das Empfindungs- und Gefühlsvermögen mit den beiden Centralstellen, dem Gehirn und Rückenmark, verbinden und von hier aus wieder mit dem gesamten übrigen Nervenapparate in Verbindung stehen. Durch einen wohlthätigen Hautreiz wird man also eine günstige Wirkung auf das gesamte Nervensystem, sowie auf den Gesamtorganismus erzielen, und zwar kann man durch die Wärme, bzw. Sonnenwärme einen so gewaltigen Reiz hervorrufen, daß bei Anwendung der Sonnenwärme zu Heilzwecken mit größter Vorsicht zu verfahren ist, um einer Ueberreizung und einer Schädigung unseres Körpers vorzubeugen. (Das weitere hierüber siehe im Inhalts-Verzeichniß unter „Haut“ und unter „Licht-Luftbad“.)

Die feuchte Wärme wirkt ähnlich wie die Sonnenwärme. Auch erstere wird in der Naturheilweise, wie ich wiederhole, vielfach zur Heilung von Krankheiten in Anwendung gebracht, und ich werde Dich, lieber Leser, später in dem betreffenden Abschnitt meines Buches noch näher damit bekannt machen.

„In feuchter Wärme“, sagt der berühmte Naturarzt Schroth, „gedeiht Holz, Frucht, Wein, selbst Fleisch und Bein.“

Feuchte Wärme ist die Basis (Grundlage) des gesamten organischen Lebens; denn Wärme ohne Feuchtigkeit kann weder ein organisches Gebilde zu stande bringen, noch erhalten.

9. Das Wasser.

Ebenso wenig wie Wärme ohne Feuchtigkeit die organische Bildung der Natur im großen und ganzen vorzunehmen und zu erhalten im stande ist, eben so wenig vermag Feuchtigkeit ohne Wärme etwas im großen Haushalte der Natur. Die beispielsweise in der Wüste herrschende trockene Wärme vermag keine Vegetation hervorzubringen, und nur an wenigen Stellen (Oasen), an denen Quellen hervorsprudeln, findet man Bäume, Sträucher und grünen Rasen. An den Polen des Nordens und des Südens ist wahrlich kein Wassermangel. Ist aber hier irgend eine Spur von Pflanzenwachstum zu entdecken? Keineswegs! Es fehlt eben an der nötigen Wärme.*)

Wie im Großen, so im Kleinen. Wie in der gesamten, auf unserer Erde sich entfaltenden Natur das Wasser eine Hauptrolle spielt, so fällt ihm auch bei Erhaltung des menschlichen Körpers eine Hauptaufgabe zu. In dem Kapitel über „Was sollen wir trinken?" habe ich schon des Wassers als des einzig richtigen, natürlichen Getränkes Erwähnung gethan und gleichzeitig bemerkt, daß 70—80 Prozent von dem Gewicht des menschlichen Körpers aus Wasser bestehen. Da das Wasser nicht erst durch einen chemischen Prozeß im Körper gewonnen wird, so muß der in Form von Urin, Schweiß usw. stattfindende Verlust desselben stets von neuem wieder durch Einfuhr von außen gedeckt werden. Das Wasser ist daher das allererste und wichtigste aller Nahrungsmittel, und ohne dasselbe können wir nicht leben, nicht gesund sein und bleiben.

---

*) Es ist in der Natur unmöglich, nur allein mit Wasser oder allein mit Wärme Leben hervorzurufen und zu erhalten; ebensowenig kann man aber auch den menschlichen Körper nur mit Wasser ohne die nötige Wärmeentwickelung erhalten, oder, falls es sich um eine Wasserkur handelt, nur durch kalte Wasseranwendungen ohne die notwendige Reaktion (Wiederkehr der Eigenwärme) herstellen. Davon später noch mehr!

„Wie die atmosphärische Luft nur eine mechanische Vereinigung von zwei Gasen (Sauerstoff und Stickstoff), so ist das Wasser eine chemische Verbindung (in welcher also die Bestandteile ihre ursprünglichen Eigenschaften verloren haben) zweier Gase und zwar des Sauerstoffs und Wasserstoffs. Bildet man durch bloßes Zusammenströmenlassen von 1 Raumteil (z. B. 1 Liter) Sauerstoff und 2 Raumteilen (z. B. 2 Litern) Wasserstoff ein eben solches mechanisches Gemenge wie die Luft ist, so wird dasselbe Knallgas genannt, weil seine Bestandteile, mit einer Flamme in Berührung gebracht, unter heftigem Knalle (Explosion) sich chemisch vereinigen und Wasser bilden". (Neumann.)

Gutes Wasser ist hell und rein wie Krystall, zeigt keine Färbung, perlt beim Stehen an der Luft und hat im Sommer und Winter fast den gleichen Wärmegrad. Es enthält stets etwas Kohlensäure und hat keinen Beigeschmack.

„Chemisch reines Wasser enthält ungefähr 8 Gewichtsteile Sauerstoff und 1 Gewichtsteil Wasserstoff, findet sich aber nirgends in der Natur. Gewöhnlich enthält das Wasser: Kalk, Magnesia, Eisen, Kochsalz, Kohlensäure, Kieselerde, atmosphärische Luft und organische Substanzen". (Wiel.)

Das Wasser, welches vegetabilische oder animalische Beimischungen enthält, ist beim Genusse der Gesundheit stets nachteilig. Am besten kann man dies erkennen, wenn man das Wasser einige Tage in einem Gefäße, in einem Glase oder einer Flasche, von weißer Farbe stehen läßt. Es befindet sich dann nach dieser Zeit entweder ein farbiger Bodensatz in dem Gefäße, oder das Wasser hat ein üblen, fauligen Geruch. Durch schlechtes Trinkwasser entstehen sehr häufig schlimme Krankheiten, wie Typhus, Wechsel- und Nervenfieber usw. Deshalb wendet man auch allerorts der Beschaffung von reinem, gutem Trinkwasser die größte Aufmerksamkeit zu, und die Wasserversorgung der Bevölkerung in großen Städten, durch Anlage von Wasserleitungen im ausgedehntesten Umfange, bildet eine Hauptaufgabe der städtischen Behörden.

Unreines Trinkwasser filtriert man in eigens dazu konstruierten Apparaten, welche poröse Steine enthalten. Auch läßt sich das Wasser verbessern, wenn man es durch pulverisierte Holzkohle durchsickern läßt.

Tafel I.

Wasseranwendungsformen.

Leibumschlag mit Wadenpackung.

Erklärender Text S. 230 u. f., S. 682 u. f., S. 708.

Leibumschlag mit Schulterpackung.

Erklärender Text S. 230 u. f., S. 695 u. f.

Kreuzpackung (T-Binde) und Halsumschlag.

Erklärender Text S. 233, S. 691 u. f., S. 704.

Dreiviertelpackung (offen).

Erklärender Text S. 233, S. 664 u. f.

Ganzpackung (geschlossen).

Erklärender Text S. 233, S. 643 u. f.

Leibumschlag mit Wadenpackung.

Leibumschlag mit Schulterpackung.

Kreuzpackung (T-Binde) und Halsumschlag.

Dreiviertelpackung (offen).

Ganzpackung (geschlossen).

In der Naturheil-, bezw. Wasserheilmethode findet das Wasser einen sehr ausgedehnten Gebrauch. Es wird innerlich, vor allem aber äußerlich angewendet. Wie Du schon in dem Kapitel „Was sollen wir trinken?“ gelesen haben wirst, lieber Leser, ist der innere Gebrauch des Wassers für jeglichen Menschen eine eiserne Notwendigkeit und ein zwingendes Bedürfnis. Aus Wasser setzen sich nicht nur die festen Bestandteile unseres Körpers zusammen, sondern das Wasser ist auch das beste Mittel, die eingeführten Nahrungsmittel aufzulösen und aufgelöst dann der Blutmasse zuzuführen. Im flüssigen Zustande durchdringen dann die Nahrungsstoffe alle Teile unseres Organismus und bewerkstelligen einen Neuansatz in den Geweben. Verbrauchte Stoffe oder Schlacken werden aus den Geweben fortgeschwemmt, und diese Gewebsschlacken oder Mauserstoffe werden dann den verschiedenen Ausscheidungsorganen zur Entfernung zugeführt. Die ganze Säftemasse unseres Körpers, der Speichel, der Magensaft, das Blut, die Säfte der Drüsen enthalten fast nur Wasser. Selbst die Knochen, bekanntlich die härtesten Gewebsteile unseres Körpers, werden vom Wasser durchdrungen, um eine Erneuerung ihrer Bestandteile zu Wege zu bringen. Kein Nahrungsmittel kann in völlig trockenem Zustande in die Säftemasse, in Blut- und Lympfgefäße aufgenommen werden. Das Wasser vermittelt daher hauptsächlich den Stoffumsatz im Körper, das vornehmste und bedeutendste Zeichen der Lebensthätigkeit, bezw. des Lebensprozesses.

Physiologische Untersuchungen haben nun ergeben, daß bei einer gesteigerten Wasseraufnahme eine vermehrte Ausscheidung fester Substanzen stattfindet, demnach eine Beschleunigung des Stoffumsatzes eintritt. Unsere Natur, vielmehr die uns innewohnende Heilkraft derselben, ist nun beständig darauf bedacht, Störungen im Körper zu beseitigen und Fremdstoffe aus demselben zu entfernen. Daher wird durch eine gesteigerte Wassereinfuhr nicht allein der Stoffwechsel angeregt und beschleunigt, sondern es entfaltet auch das Wasser, durch Entfernung von fremden, im Körperinnern befindlichen Stoffen (Fremdstoffe, Krankheitserreger, Mauser- und Müdigkeitsstoffe genannt), überhaupt zur Fortschaffung von dem Körper nicht mehr dienlichen Substanzen, eine wesentliche und nicht zu unterschätzende Heilwirkung. Außerdem erfrischt, beruhigt, kühlt, belebt und kräftigt der

Genuß von kaltem Wasser, und das Trinken desselben zum Kurgebrauch kann lange Zeit fortgesetzt werden, ohne daß sich irgendwelche Nachteile einstellen.

Näheres über den inneren Gebrauch des Wassers willst Du, lieber Leser, im zweiten Teil meines Buches unter „Der innere Gebrauch des Wassers" ersehen. Doch will ich an dieser Stelle schon vorausschicken, daß man zum Kurgebrauche, zum anhaltenden Genusse, nur das beste und reinste Wasser nehmen soll, was man überhaupt bekommen kann. Wasser aus dem Gebirge, namentlich solches, dessen Quelle sich in Sandstein, Grünstein, Granit und anderen Steingebilden befindet, und das sich durch diese Steinarten den Weg bahnt, ist gewöhnlich das schmackhafteste und reinste Trinkwasser. Am unreinsten und gesundheitsschädlichsten ist Sumpfwasser, in dem sich vegetabilische Substanzen befinden, welche in Fäulnis übergegangen sind, und das Grundwasser von Großstädten, deren Boden tierische Zersetzungs- und Auswurfsstoffe durchsickern läßt, die dann den Brunnen zugeführt werden. Man hüte sich daher vor allem vor dem Genusse von Wasser, welches Brunnen entnommen worden ist, welche sich in der Nähe von Schlachthäusern, auf den Höfen derselben, auf Friedhöfen und Kavillereien (Abdeckereien) befinden. Man braucht nicht dem Studium der Chemie obgelegen zu haben, um zu erfahren, ob das Wasser rein ist oder nicht. Man sieht es mit bloßen Augen, ob das Wasser hell, klar und rein ist. Man schmeckt es, ob das Wasser frei von Beigeschmack ist und keine krankmachenden, fremden Substanzen enthält. Man riecht es, ob etwas „faul im Staate Dänemark" ist, ob das Wasser mit fauligen Stoffen vermischt ist.

Die Anlage von Wasserheil- und Naturheilanstalten empfiehlt sich daher nur in solchen Gegenden, wo man Wasser in bester Beschaffenheit und genügender Menge bekommen kann. Chronische und dabei nicht unvermögende Patienten haben ja heutigen Tages genug Auswahl in einer großen Anzahl von Anstalten, welche mit ausgezeichnetem Trinkwasser versehen sind. Anders verhält es sich dagegen bei akuten Erkrankungen und bei den Leidenden, deren Verhältnisse den Besuch einer Anstalt absolut nicht gestatten. Da muß man allerdings das Wasser schon so nehmen, wie man es kriegt, es filtrieren und den inneren Gebrauch eben be-

schränken. Bei dem äußeren Gebrauch des Wassers, auf den ich jetzt zu sprechen komme, braucht man es ja in Bezug auf seine Beschaffenheit glücklicherweise nicht so genau zu nehmen.

Wie beim inneren Gebrauch das Wasser nicht allein auflösend, sondern auch stärkend, kühlend, beruhigend und belebend auf den menschlichen Körper einwirkt, so entfaltet es die gleichen Eigenschaften noch viel mehr bei seiner äußeren Anwendung. „Das Wasser ist ein schlechter Wärmeleiter", sagt Dr. med. Carl Munde in seiner Hydrotherapie. „Obgleich es bei verhältnismäßig kühler oder kalter Temperatur dem heißen Körper schnell Wärme entzieht, giebt es nur etwa den zehnten Teil davon wieder ab, und behält die übrigen Teile an sich. Hieraus erklärt sich die Wirkung der sogenannten erregenden Umschläge und der Packungen in nasse Tücher, welche eine Abkühlung ohne Erkältung nicht nur möglich, sondern ganz sicher machen. Bei großer Fieberhitze mit trockener Haut sind diese Einschlagungen in nasse Tücher das einzig ganz sichere Mittel zur Herabsetzung der gefährlich hohen Temperatur und zur Belebung der Hautthätigkeit. Ueber die belebende Kraft des kalten Wassers aber darf man sich um so weniger wundern, wenn man den Einfluß einer kalten Temperatur überhaupt auf den Organismus in Betracht zieht und bedenkt, daß das Wasser zu fast neun Zehnteilen aus Sauerstoff besteht."

Der alte, berühmte Arzt Hufeland schreibt in seinem Werke: „Die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern", Seite 172: „Man wasche sich täglich mit frischem Wasser den ganzen Körper und reibe zugleich die Haut stark, wodurch sie außerordentlich viel Leben und Gangbarkeit erhält."

Das Wasser übt nämlich, wenn es in niedrigen Temperaturen äußerlich angewendet wird, einen Reiz auf das Hautorgan aus, der sich auf das Nervensystem und von dem letzteren wieder auf das Gefäßsystem fortpflanzt. Zu gleicher Zeit findet eine Wirkung des Wassers auf die Elektrizität des menschlichen Körpers statt, eine Eigenschaft, welche die Nerven besitzen, und durch welche das physiologische Getriebe im Körper in Thätigkeit gesetzt und aufrecht erhalten wird.*)

---

*) Um die Mannigfaltigkeit der Funktionen des menschlichen Organismus kurz zu beleuchten, so will ich hierbei nur erwähnen, daß das

Durch Gelehrte ist nun festgestellt worden, daß die Kraft im Menschen, das treibende Agens, die Naturheilkraft oder Lebenskraft ihrem Wesen nach elektrischer Natur ist und unzweifelhaft ihren Sitz im Nervensystem hat. Dieses nervöse Organ ist daher gewissermaßen das einzige Organ in unserem Körper, welches lebt, wohingegen die übrigen Körperorgane nur belebte sind.

Im Wasser haben wir nun ein Mittel in der Hand, mit dem wir in geeigneter, je nach Erfordernis in kräftiger oder milder Weise, erfolgreich und nachdrücklich, in mannigfaltiger Form auf die innerhalb der Nervensphäre in Gestalt der Elektrizität vorhandene Kraft einwirken können. Die physikalische Wissenschaft lehrt uns, daß Wasser dem Körper eine Menge Elektrizität entzieht. Wie ich oben schon durch Anführen einer Stelle aus Dr. Mundes Hydrotherapie erläutert habe, gehört Wasser zu den schlechten Wärmeleitern. Schlechte Wärmeleiter sind nun auch schlechte Elektrizitätsleiter. Schlechte Leiter behalten also ebensowohl die Wärme wie die Elektrizität an sich. Hartes Wasser, dem mehr oder weniger erdige Bestandteile anhaften, ist ein schwächerer Elektrizitätsleiter als weiches Wasser, welches ein kräftiger Elektrizitätsleiter ist.

Einer der berühmtesten Schriftsteller über Wasserheilkunst, Dr. Pleniger, beweist in seinem Werke „Spezielle Pathologie und Hydrotherapie", daß das kalte Wasser Wärme entziehen, elektrische Ströme erzeugen, und daß dies an jedem Teile des menschlichen Körpers geschehen kann, durch die Temperatur und Dauer der Wasseranwendungen also die Funktion des ganzen Nervensystems beherrscht werden kann. „Wir können", sagt Pleniger in seinem Werke, S. 45, „das

---

Knochengerüst und die Muskeln dazu bestimmt sind, dem Körper Festigkeit zu verleihen und ihn bewegungsfähig zu machen. Durch Lungen und Haut wird dem Körper neues Bildungsmaterial in Gasform zugeführt; durch die Verdauungs- bezw. Darmwerkzeuge nimmt er flüssige, bezw. flüssig gemachte Nährstoffe auf, und durch Lungen, Haut, Nieren und Darm scheidet er verbrauchte, zu seiner Bildung und Erhaltung untauglich gewordene Stoffe, ihm nachteilig gewordenes Material, aus. Diese gesamte Thätigkeit — das physiologische Getriebe — reguliert das Nervensystem, welches über den ganzen Körper eine Art Telegraphennetz ausbreitet und zwei Centralstationen besitzt, das Gehirn und das Rückenmark.

Wasser dem Körper einverleiben, es in seine Höhlen fördern und jede beliebige Stelle seiner Oberfläche zum Einwirkungspunkte wählen; hier treffen wir auf die peripherischen Enden der Nerven, deren Reizung sich schnell und stark genug zu den entsprechenden Centren verbreitet usw."

In dem im zweiten Teil meines Buches enthaltenen Kapitel über den äußeren Gebrauch des Wassers werde ich mich noch ausführlicher über vieles auslassen, dessen Erwähnung mich an dieser Stelle zu weit führen würde. Bei dieser Gelegenheit soll Dir nur, lieber Leser, das Verhalten des Wassers zu Deinem Körper und Nervensystem kurz erläutert werden. Du wirst aber schon aus diesen kurzen Mitteilungen ersehen können, daß das Wasser, je nach seinem Wärmegrad und der Dauer seiner Anwendung, ein Heilmittel ist, das sicherer und prompter als Arzneien zu wirken vermag, besonders wenn seine Wirkung noch durch andere natürliche Heilfaktoren wie Luft, Licht, Diät, Bewegung, Ruhe usw. unterstützt wird.

Pfarrer Kneipp schreibt in der Einleitung zu seiner „Wasserkur": „Das Wasser, speziell unsere Wasserkur, heilt alle überhaupt heilbaren Krankheiten; denn ihre verschiedenen Wasseranwendungen zielen darauf hin, die Wurzeln der Krankheit auszuheben, sind im stande:

a) die Krankheitsstoffe im Blute aufzulösen;
b) das Aufgelöste auszuscheiden;
c) das so gereinigte Blut wieder in die richtige Cirkulation zu bringen;
d) endlich den geschwächten Organismus zu stählen, d. i. zu neuer Thätigkeit zu kräftigen."

Wird das Wasser in niederer Temperatur und in kurzer Dauer zu Kurzwecken angewendet, so dient es als Reiz- und Kräftigungsmittel. Durch die Anwendung desselben in höherer Temperatur und bei längerer Dauer wird dagegen eine herabstimmende, beruhigende und kühlende Wirkung ausgeübt.

Ich werde noch häufig in diesem Buche Gelegenheit finden, mich über die Anwendung des Wassers zu Heilzwecken in ausführlicherer Weise auszusprechen, als es in diesem Kapitel geschehen kann.

10. Der Stoffwechsel.

Schon häufiger habe ich in den früheren Kapiteln den Ausdruck „Stoffwechsel“ gebraucht. Wenn ich nun auch voraussetzen darf, lieber Leser, daß Dir die Bedeutung des Wortes nicht fremd ist, so will ich doch jetzt das Thema „Stoffwechsel“ ausführlicher behandeln und Dir zeigen, daß unser ganzer Gesundheitszustand, unser ungestörtes Wohlbefinden vornehmlich von einem ungehinderten und flotten Stoffumsatz unseres Körpers abhängt, und daß Beseitigung oder Heilung von Krankheiten sich im Großen und Ganzen mit „Beschleunigung des Stoffwechsels“ deckt. Daher konnte auch ein jetzt verstorbener Professor der Medizin,*) dem seine Kollegen durchaus nicht hold gesinnt waren, weil er in populärwissenschaftlichen Werken die Laien über Gesundheit und Krankheit aufzuklären unternahm, mit Recht die Verse reimen:

„Bei jeder Krankheit, daß Ihr's wißt,
Des Leibes Stoff verändert ist,
Weil fälschlich oder inkomplett**)
Des Stoffes Wechsel vor sich geht.

Bekanntlich unterscheidet man eine organische und eine unorganische oder anorganische Welt, oder organische und anorganische Natur, organische und anorganische Körper. Zu den organischen Körpern, auch Organismen genannt, werden alle Produkte oder Erzeugnisse der Natur gerechnet, welche mit bestimmten Werkzeugen (Organen) oder Einrichtungen versehen sind, welche sie zu ihrer Bildung und ihrer Existenz gebrauchen, und bei welchen sich eine größere oder geringere Menge dieser Werkzeuge oder Organe zu einem begrenzten Ganzen***) vereinigen.

Zur organischen Natur, bezw. zu den Organismen oder organischen Körpern gehören wir, die Menschen, dann die Tiere und Pflanzen. Alles andere auf der Erde gehört zur unorganischen Natur.

An den organischen Körpern nehmen wir gewisse Lebensvorgänge wahr. Allen aber ist die Lebensäußerung gemein-

---

*) Dr. Bock.
**) „Inkomplett“, d. h. unvollständig. (Der Verfasser.)
***) Einzelwesen, Individuum.

sam: der Wechsel des Stoffes. Derselbe findet ununterbrochen statt, indem sich die Bestandteile des Organismus durch Umbildung und Ansatz neuer Substanzen, sowie durch Absterben und Ausscheiden alter und verbrauchter Stoffe erneuern. So lange dieser Umwandlungsprozeß in den Organismen regelmäßig von statten geht, nennt man sie lebend. Hört der Lebensprozeß, d. i. die Stoffumwandlung in den Organismen auf, so sind sie tot, und es tritt dann der Fäulnis- oder Verwesungsprozeß ein. Geht der Stoffumsatz in den Organismen nur sehr langsam oder unvollkommen vor sich, findet zum Beispiel eine Anhäufung der Mauserstoffe statt oder wird der Ansatz neuer Stoffe verhindert, so sind die Organismen krank.

Um nun vom Allgemeinen auf das Besondere zu kommen, so gelten für den menschlichen Organismus die gleichen Naturgesetze wie für die übrigen organischen Körper. Der menschliche Körper verändert sich unausgesetzt. Von Tag zu Tag, von Woche zu Woche, von Monat zu Monat, von Jahr zu Jahr gestaltet er sich anders.*) Nicht eine Minute ist Stillstand in seinem Lebensprozesse, weder bei der Ruhe noch bei der Bewegung, weder bei Tage noch bei Nacht. Aus Kindern werden allmählich Erwachsene, und die Erwachsenen sterben, nachdem sie nach und nach die Eigenschaften der Greise angenommen haben, bezw. bis zu dem ihnen von der Natur gesteckten Lebensziel gelangt sind. Wer gesund ist, kann krank werden — der Kranke kann wieder gesunden. Die Ursache von Krankheiten kann sowohl eine fehlerhafte Stoffbildung sein, wie auch in unvollkommenem Neuansatz von Stoffen und mangelhafter Ausfuhr von verbrauchten Stoffen bestehen.

Die Veränderung, welche der Stoffumsatz beim Menschen hervorruft, beschränkt sich aber nicht nur auf sein Aeußeres, sondern auch alle Teile seines Inneren werden dann betroffen, da auch die Stoffe, aus welchen die inneren Teile gebildet sind, sich fortwährend ändern, zum Teil ausgeschieden und durch neue ersetzt werden. Diese Vorgänge bezeichnet man mit dem Ausdruck Stoffwechsel.

Der Stoffwechsel im tierischen, speziell im menschlichen Organismus kommt nun zu stande und wird unterhalten

---

*) Man nimmt an, daß der menschliche Körper innerhalb eines Zeitraumes von sieben Jahren vollkommen neu gebildet wird.

durch die aufgenommene Nahrung, durch Wasser, Wärme und durch Einwirkung des Sauerstoffes.

Wie Du in den vorhergehenden beiden Kapiteln gelesen hast, lieber Leser, befindet sich Sauerstoff in den beiden anorganischen Gebilden Luft und Wasser.*) Den Sauerstoff atmen wir mit der atmosphärischen Luft ein, welche sich aus 1 Teil Sauerstoffgas und 4 Teilen Stickstoffgas zusammensetzt. In geeigneten Mengen wird der Sauerstoff vom menschlichen Körper auch durch das Hautorgan eingesogen, sowohl mit der Luft, als wie mit dem Wasser (in Form von Bädern, Packungen usw.), welches aus Wasserstoff und Sauerstoff zusammengesetzt ist. Von der Lunge aus wird der eingeatmete Sauerstoff in das Blut übergeführt und verbindet sich hier mit dem aus der Nahrung aufgenommenen Kohlenstoff. Unter Entwickelung von Wärme entsteht dann Kohlensäure, eine äußerst giftige Luftart, welche wieder aus dem Körper ausgeatmet und ausgedünstet wird.**)

Je mehr dem Körper nun Sauerstoff zugeführt wird, in desto stärkerem Grade geht unter Entwickelung von Wärme der Zersetzungs- und Verbrennungsprozeß derjenigen Körpersubstanzen vor sich, welche zur Ausscheidung gewissermaßen bestimmt sind, und desto stärker findet auch die Ausscheidung der abgenutzten Körperbestandteile statt. Wir erzielen also durch vermehrte Sauerstoffzufuhr einen regeren und beschleunigten Stoffwechsel.

Und nun die Nutzanwendung, lieber Leser! — Atme also recht viel, tief und kräftig in guter, sauerstoffhaltiger Luft und treibe Hautpflege (d. i. halte Deine Haut immer rein), damit Du Dich stets eines regen Stoff-

*) Luft, Wasser, das Gestein und der Erdboden gehören in das „unorganische Reich“. Sie werden daher auch „unbeseelte, leblose, tote anorganische Körper“ genannt. (Bock.) Es mangelt denselben an Organen (Werkzeugen), mit deren Hilfe sie sich bilden und ihre Existenz behaupten können.

**) Die durch Einwirkung des Sauerstoffs verbrauchten und verbrannten Körpersubstanzen werden nicht allein durch Ausatmen und durch Ausdünstung ausgeschieden, sondern deren Entfernung findet auch mit den zur Ernährung des Körpers nicht mehr tauglichen Nahrungsresten und Wasserteilen, durch Darm und Nieren, durch Stuhlgang und Harn (Harnsäure) statt.

wechsels zu erfreuen hast. Beherzige die unumstößliche Wahrheit, daß Leben „Stoffwechsel“ bedeutet.

Wie ich eben erwähnt habe, entsteht durch Einatmen, bezw. Einwirkung des Sauerstoffs ein Verbrennungsprozeß im Körper, der wiederum Wärme erzeugt. Diese Wärme ist die Eigenwärme des Körpers, die unser Blut, überhaupt unser ganzer Körper durch diesen Verbrennungsprozeß gewinnt. Je kräftiger nun der Verbrennungsprozeß von statten geht, desto mehr Wärme wird erzeugt.

Aktive Bewegungen (Heilgymnastik, Gehen, Laufen, Reiten, Turnen usw.) beschleunigen den Stoffwechsel und vermehren damit gleichfalls die Eigenwärme. Bei körperlicher Thätigkeit wird mehr Sauerstoff eingeatmet, als bei Ruhe. Das Blut, welches der Träger des Sauerstoffs ist, wird in schnellem, gleichmäßigem Tempo durch den Körper getrieben, und es wird dadurch der Verbrennungsprozeß und die Ausscheidung der verbrauchten Körperbestandteile ganz erheblich beschleunigt.

Auch passive Bewegungen und die mechanischen Einwirkungen der Massage (Streichen, Reiben, Hacken, Klopfen, Kneten, Pochen usw.) rufen in stärkerem oder geringerem Grade eine Beschleunigung des Stoffwechsels und eine damit verbundene Vermehrung der Eigenwärme hervor.*)

In engem Zusammenhange mit der Eigenwärme des Menschen steht sein körperliches Wohlbefinden. Viel Eigenwärme hat gute Gesundheit und kraftvolle Lebensbethätigung zur Folge. Wird dagegen nur wenig Eigenwärme produziert, so ist ein ausgesprochenes Bedürfnis nach vermehrter äußerer

---

*) Die Störungen und Stockungen im Stoffumsatze bilden die Mehrzahl der sogenannten Krankheiten. Ist daher infolge von mangelndem Stoffumsatz eine Beschleunigung desselben am Platze, so haben wir in den verschiedenen Anwendungsformen der Naturheilmethode oder Wasserheilmethode, in Form der verschiedenartigsten Bäder, Packungen, Wickelungen, Gießungen und Dämpfen, sowie in der Regulierung der Diät, kostbare und wertvolle Heilfaktoren an der Hand. Man lege vor allem auch Wert auf eine durchlässige Kleidung und geeignete Bettung, auf den richtigen Wechsel zwischen Thätigkeit und Erholung, zwischen Bewegung und Ruhe. — Von allem hängt ein normaler Stoffumsatz ab. Doch davon wird noch mancher Abschnitt und manches Kapitel in meinem Buche handeln, und ich muß Dich daher, lieber Leser, mit weiteren und eingehenderen Ausführungen auf den weiteren Inhalt meines Buches verweisen.

Wärme vorhanden, um den Körper gesund und in einem normalen Zustande zu erhalten. Jedenfalls ist es aber der Gesundheit dienlicher, wenn möglichst viel Eigenwärme erzeugt wird, die Zuhilfenahme von künstlicher Wärme also entbehrt werden kann. Die beste und natürlichste Außenwärme kann man sich nur dadurch verschaffen, daß man sich unmittelbar den Strahlen der Sonne aussetzt.*)

Bei niedriger Lufttemperatur ist wenig äußerliche Wärme vorhanden, und es bedarf der Mensch infolge der Kälteeinwirkung auf seinen Körper, bezw. auf sein Hautorgan eines regeren Stoffumsatzes, um seine Eigenwärme in normaler Höhe zu erhalten. Durch wärmere, dabei aber durchlässige Kleidung und Bettung (siehe diese in den beiden folgenden Kapiteln) kann dann die Körperwärme, welche durch die Haut entströmt, auf der Körperoberfläche festgehalten werden.**)

Vorübergehend kann auch die Eigenwärme im menschlichen Körper durch den Genuß heißer oder warmer Speisen und Getränke gesteigert werden. Auch alkoholhaltige Getränke erzeugen ein vorübergehendes Wärmegefühl.

Wie Du bereits weißt, lieber Leser, enthält der menschliche Körper, wie alle organischen Gebilde, „Wasser". Das in Deinem Körper befindliche Wasser, vielmehr die in den Geweben und in der Säftemasse Deines Körpers vorhandene Flüssigkeit hat nun die Aufgabe zu erfüllen, den Verbrennungsprozeß im richtigen Geleise zu erhalten, ähnlich wie das Oel einer Lampe das zu schnelle Niederbrennen des Dochtes verhüten soll. Die in Deinem Körper befindliche Flüssigkeitsmenge verhindert daher eine übermäßige Heftigkeit des Verbrennungsprozesses, indem sie dem Sauerstoff bei

---

*) Man kann jedenfalls die Sonnenwärme als die natürliche Außenwärme bezeichnen. Die künstliche Außenwärme kommt durch Verbrennung von Stoffen (Heizung durch Heizmaterial) unter Einwirkung von Sauerstoff zu stande. Die Sonnenwärme ist aber unbedingt vorzuziehen, da Luft und Licht, wichtige Gesundheitsfaktoren, gleichzeitig dabei mit einzuwirken vermögen. Künstliche Wärme entzieht den Räumen, in denen sie produziert wird, den zum Atmen so nötigen Sauerstoff und giebt an dessen Stelle Kohlensäure (das Verbrennungsprodukt) ab. Die künstliche Wärme nimmt daher erst die zweite Stelle ein.

**) Bett und Bekleidung des Menschen müssen durchlässig sein, nicht allein um die Funktionsfähigkeit der Haut nicht zu beschränken, sondern auch um das Einsaugen des Sauerstoffs durch die Haut nicht zu verhindern.

seiner Auflösungs- und Ausscheidungsarbeit einen zweckdienlichen Widerstand entgegensetzt. Die in Deinem Körper enthaltene Feuchtigkeit hemmt demnach, wie ich wiederhole, in wohlthuender Weise das Verbrennungsgeschäft, mildert und hält den Stoffumsatz in seinen Schranken.

Auf der anderen Seite kannst Du nun, lieber Leser, wiederum die Erfahrung machen, daß, wenn Deinem Körper die notwendige Feuchtigkeit mangelt oder sie ihm entzogen wird, infolge davon dann ein stärkerer und ausgedehnterer Verbrennungsprozeß naturgemäß eintreten muß, der durch große Körperhitze und rasches Pulsieren Deines Blutes zu Deiner Wahrnehmung gelangt. Das so vermehrte und erhöhte Verbrennungsgeschäft, den übermäßig gesteigerten Stoffwechsel nennt man dann „Fieber“. Wie ich Dir in einem späteren Kapitel meines Buches noch zeigen werde, beabsichtigt Deine Natur, auf solche Art Störungen in Deinem Lebensprozesse auszugleichen, und der Eintritt von Fieber ist daher fast immer als eine Selbsthilfe der Natur aufzufassen, Schädlichkeiten im Körperinnern zu beseitigen. Selbstredend darf man das Fieber nicht zu einer lebensgefährlichen Höhe anwachsen lassen, sondern man muß die Fieberglut zu dämpfen und zu beschränken suchen, will man durch Neugesundung seines Körpers aus diesem Heilungsvorgange Vorteile ziehen. Doch davon später noch mehr und ausführlicher.

Wie nun die Verminderung der Flüssigkeitsmenge Deines Körpers einen gesteigerten Stoffumsatz zur Folge hat, so wird durch Anhäufung oder Ansammlung von einer zu großen Flüssigkeitsmenge in Deinem Körper der Stoffumsatz desselben gestört, gehindert und aufgehalten. Es muß daher das übermäßige Trinken, wenn nicht hinterher eine reichliche Ausscheidung der über den Durst getrunkenen Flüssigkeitsmenge durch die Haut in Form von Schweiß erfolgt, unbedingt den Stoffwechsel verlangsamen und daher naturwidrig und gesundheitsschädlich sein.

Leider aber werden in heutiger Zeit dem Körper in Form von Wein, Bier, Kaffee, Thee, Suppen usw. viel zu viel überflüssige Feuchtigkeitsmengen zugeführt. Das Trinken ist Mode und zugleich Gewohnheit geworden. Braucht man sich da noch über die vielen Stoffwechselstörungen zu verwundern, die in Form der mannigfaltigsten Erkrankungen dann zu Tage treten? Hat man da noch Ursache, über den kör-

perlichen Verfall der heutigen Menschheit zu erstaunen, wenn das „Trinken über Durst“ bereits zur Regel geworden ist und diesem Laster sowohl aus Wohlgeschmack, wie aus Langeweile gehuldigt wird?

In dem Gefühle des natürlichen Durstes hat die Natur dem Menschen einen sicheren Fingerzeig und Anhaltspunkt dafür gegeben, welche Flüssigkeitsmengen er seinem Körper zuführen soll und darf. Selbstredend muß das Durstgefühl ein natürliches und darf kein künstlich hervorgerufenes sein, wie es in letzterer Hinsicht durch den Genuß des Bieres und anderer Reizmittel in flüssiger Form vielfach geschieht. Namentlich dem Bier werden Substanzen beigebraut, wenn sie sich nicht beim Gärungsprozeß desselben entwickeln, daß beim Trinken ein künstliches Durstgefühl eintritt, dem dann durch erneute Einfuhr des „edlen Gerstensaftes“ leider allzu gern und oft entsprochen wird.

Ist der natürliche Durst gestillt, so ist genügende Flüssigkeit im Körper vorhanden, deren man zum ungehinderten Stoffumsatz bedarf. Bei Fieber stellt sich vermehrter Durst ein. Das Körperinnere ist durch den gesteigerten Verbrennungsprozeß seiner Feuchtigkeit zum größten Teil beraubt und verlangt daher gesteigerte Flüssigkeitseinfuhr. In diesem Falle würde man einen großen Fehler begehen, wollte man dem ausgesprochenen Verlangen, dem instinktiven Begehren des Körpers nach Flüssigkeiten nicht nachkommen.*) Das Nähere über Fieber willst Du, lieber Leser, in dem betreffenden, später folgenden Kapitel nachlesen.

An Stelle der durch den Verbrennungsprozeß aufgelösten und durch die Ausscheidungsorgane ausgeführten verbrauchten Körperbestandteile treten nun die eingeführten Nährstoffe. Dieselben müssen diejenigen Stoffe enthalten, aus denen der Körper auferbaut ist. Es sind dies ungefähr 14 Grundstoffe, nämlich: Stickstoff, Kohlenstoff, Wasserstoff, Sauerstoff, Calcium, Schwefel, Phosphor, Kalium, Natrium, Chlor, Fluor, Magnesium, Silicium und Eisen.

---

*) Es ist noch gar nicht so lange her, daß man medizinischerseits dem Fieberkranken das Wasser zum Trinken vorenthielt, aus Furcht, dem Kranken zu schaden. Welche verkehrte Anschauungen damals auf dem Gebiete der Physiologie und der Stoffwechsellehre bestanden haben müssen, kann man aus diesem Umstande sattsam ermessen.

Diese Grundelemente verbinden sich wieder zu folgenden Mischungsbestandteilen, nämlich zu Wasser, Eiweißsubstanzen (Eiweiß-, Faser- und Käsestoff), Leim, Fett, Kochsalz, phosphorsaurem und kohlensaurem Kalk, Kali, und Natron. (Bock.)

Die Eiweißsubstanz (Eiweißstoffe, Albuminate), auch stickstoffhaltige Substanz genannt, bildet gewissermaßen die Grundlage für den Aufbau des menschlichen Organismus.

Es müssen deshalb dem Körper hauptsächlich solche Nahrungsmittel zum Ersatz der ausgeschiedenen Stoffwechselprodukte zugeführt werden, welche genügend Eiweißsubstanz enthalten und im Körper zu bilden vermögen. Doch darf das Eiweiß niemals allein, in konzentrierter Form dem Körper einverleibt werden, sondern immer nur in Verbindung mit stärkemehlhaltigen (kohlenstoffhaltigen) Speisen oder Stoffen zur Nahrung gereicht werden. Sonst könnte es leicht geschehen, daß die Verdauungswerkzeuge durch die verhältnißmäßig zu hohe Eiweißeinfuhr beschwert würden und nicht mehr im stande wären, die Speisen genügend zu verdauen.*) Auch darf man dem Körper nur so viel Nahrung zuführen, als er zum Ersatz für die ausgeschiedenen Stoffe bedarf. Der Ersatz muß daher im richtigen Verhältnis zum Stoffumsatz stehen. Ehe man jedoch dem Körper Nahrung zuführt, muß derselbe ein ausgesprochenes Bedürfnis danach durch den Eintritt des Hungergefühls an den Tag legen. Bevor die eingeführten Nahrungsstoffe zum Ersatz der ausgeschiedenen Stoffe tauglich sind, müssen sie im Verdauungsapparat unter gleichzeitiger Einwirkung des Sauerstoffs erst einen Auflösungs- und Anpassungs- oder Assimilationsprozeß durchmachen.

Professor Dr. Carl Reclam sagt in seinem Gesundheitsschlüssel, S. 8, in Bezug auf das Verhalten der Arbeit zum Stoffwechsel: „Darin besteht der große Segen der Arbeit, daß die Stoffe des Blutes verbraucht und mithin ebenfalls im Körper verarbeitet werden. Die Arbeit macht gesund und kräftig durch „Stoffverbrauch“, welcher den Wiederersatz des unbrauchbar gewordenen Stoffes einleitet und so die Ernährung begünstigt. In dem Uebergange der von Speise und Trank herstammenden Nährstoffe aus dem Blute in die einzelnen Körperteile besteht die „Ernährung“. Der Stoff-

*) Siehe näheres in dem Kapitel „Was sollen wir essen?“.

wechsel kräftigt und erneut den Menschen durch die Ernährung."

„Nur so lange der Stoffwechsel in der angegbenene Weise vor sich geht, leben wir. Die Nahrungsmittel, welche dem Stoffwechsel die nötigen Nährstoffe liefern, sind also wirkliche „Lebensmittel". Der Stoffwechsel ist die Grundlage des Lebens."

„Nur so lange der Umsatz der Stoffe reichlich und kräftig vor sich geht, sind wir gesund, — können wir gehörig arbeiten und nachdenken, springen und scherzen, essen und schlafen."

„Wer also gesund bleiben will, damit er seine Lebensaufgabe erfüllen kann, der muß in seinem Körper den Stoffwechsel rege erhalten; mit dessen Hilfe gewinnt man Leben und Gesundheit täglich von Neuem".

„Es ist besser, Einer sei arm und dabei frisch und gesund, denn reich und ungesund. Gesund und frisch sein ist besser denn Gold, und ein gesunder Leib ist besser denn groß Gut. Es ist kein Reichtum zu vergleichen einem gesunden Leibe, und keine Freude des Herzens Freude gleich." (Sirach 30, 14—16.)

11. Wie sollen wir uns kleiden?

Wir wollen bei Beantwortung der Frage: „Wie sollen wir uns kleiden?" davon absehen, uns die unkultivierten Bewohner der warmen Länder vor Augen zu führen, welche sich infolge der klimatischen Verhältnisse der von ihnen bewohnten Länderstriche gar nicht oder nur teilweise und zeitweilig bekleiden. Unsere Betrachtung über die Kleidung kann sich selbstredend nur auf die Bewohner kälterer Breiten und derjenigen südlichen Himmelsstriche erstrecken, in denen man zum Schutz vor den Unbilden der Witterung und vor Kälte, zur Verhinderung übermäßiger Wärmeabgabe seitens des Körpers, aus Schicklichkeits- und Anstandsrücksichten, sowie der Mode halber Kleider zu tragen pflegt.

Sehen wir ferner vorläufig davon ab, die einzelnen Phasen der heutigen Ober- und Unterkleidungsreformbewegung durchzugehen; es würde an dieser Stelle zu weit führen. Eine Kritik über den Vorzug der einen oder der anderen Bekleidung, nament-

lich in Bezug auf das verwendete Material zu derselben (Wolle, Baumwolle, Leinen, Seide), hat seine Schwierigkeiten und Bedenken, wenn wir den Erfahrungsgrundsatz berücksichtigen, daß kein Mensch dem anderen gleich geschaffen ist und die Gewißheit nach wie vor besteht, daß das, was dem einen zuträglich ist, deshalb noch lange nicht einem anderen zuträglich zu sein braucht. So wie es bei der Wahl der Nahrungsmittel Idiosynkrasien, d. h. Sinnes- oder Empfindungseigenheiten, zu berücksichtigen giebt, so sind dieselben auch bei der Wahl des Materials der Kleidung in Betracht zu ziehen, abgesehen davon, daß Gewöhnung und Verwöhnung eine große Rolle dabei spielen. Dem einen bekommt zum Beispiel das Tragen von Wolle auf der Haut und der wollenen Oberkleidung ganz ausgezeichnet, wohingegen es dem anderen nicht zusagt; der eine ist wohl und munter beim Tragen der Kneippschen Leinen-Unterkleidung, der andere preist hingegen wiederum die Lahmannsche Reformbaumwolle als die vortrefflichste aller Unterkleidungen; noch ein anderer zieht dagegen die Hiekesche Rohseidenunterkleidung vor, und noch andere tragen Unterkleidergewebe, welche von Wolle und Baumwolle, von Seide und Baumwolle, von Leinen und Baumwolle zusammen hergestellt sind. Es wäre da gar zu bedenklich, eine Bekleidung in Bezug auf ihr Material als eine universelle, als die tadelloseste Kleidung, und vom hygieinischen Gesichtspunkte aus als vollkommen einwandsfrei und allen Anforderungen entsprechend hinzustellen. Mögen sich die Gelehrten nur „ruhig“ weiter darüber streiten, ob tierische oder pflanzliche Bekleidung die bessere sei, ob es sich empfiehlt, Wolle oder Baumwolle, Seide oder Leinen auf der bloßen Haut zu tragen. Ich bin kein Gelehrter, sondern nur ein einfach denkender Mann, und kann mein Urteil nur dahin abgeben, daß ich es nach meinen Erfahrungen für unmöglich halte, in Bezug auf die Kleidung alle unter einen Hut zu bringen.*)

---

*) Verfasser hält durchlässige, reinwollene Ober- und Unterkleidung für seine Person für am zuträglichsten. Schon lange Jahre ist er getreuer Anhänger des Dr. Gustav Jägerschen Wollregimes, ohne indessen nun die Wolle in fanatischer Weise jedem zu empfehlen, der sie tragen will oder nicht will. Von den gesundheitlichen Nachteilen, die man dem beständigen Tragen wollener Bekleidung nachsagt, hat er an seinem eignen Körper noch nichts bemerkt, wohl aber hat er im Laufe der Jahre, seit Annahme der reinwollenen Kleidung und Bettung,

Solange die tyrannische Göttin, die Mode, noch das Scepter in den Händen hält, solange man sich noch nach dem Grundsatze richtet: „Kleider machen Leute“, werden Gelehrte und Ungelehrte in Bezug auf den Umstand, daß die Kleidung in erster Linie wichtigen gesundheitlichen Erfordernissen zu genügen habe, à la Don Quichotte den Kampf gegen Windmühlen führen. Demjenigen aber, dem seine Gesundheit höher steht, als konventionelle Gebräuche, rufe ich angesichts der mannigfachen Reformbekleidungssysteme das alte Sprüchwort zu: „Prüfet alles und behaltet das Beste!“

Als die erste und hervorragendste Forderung stellt die Hygieine bei der Bekleidungsfrage den Grundsatz auf: „Die Ober- und Unterkleidung muß porös, d. h. durchlässig sein“, und dieser Forderung wird in Bezug auf die Unterkleidung auch von der gesamten Reformbewegung auf dem Bekleidungsgebiete rückhaltslos zugestimmt und auch bei

---

ein gesteigertes physisches Wohlbefinden und vermehrte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit an sich wahrgenommen. Die günstigen Resultate, die er am eignen Leibe, insbesondere während seines Aufenthaltes im tropischen Südamerika, mit der „Wollkur“ gemacht hat, setzen ihn aber noch lange nicht in den Stand — der Verehrung dem berühmten Gelehrten und genialen Denker, Professor Jäger, gegenüber unbeschadet sei es gesagt, — die Wollkur nun auch als ein Universalheilmittel und die Wollkleidung als geeignet für jedermann hinzustellen. Im Gegenteil, es sind dem Verfasser in seiner naturärztlichen Praxis häufiger Personen vorgekommen, die thatsächlich die reinwollene Kleidung und Bettung nicht vertragen konnten, sei es, daß deren Körper so mit aufgespeicherten Selbst- und Fremdgiften (nicht ausgeschiedenen Stoffwechselüberresten, Mauser- und Müdigkeitsstoffen, Fremdstoffen, Arzneirückständen usw.) geladen war, daß er (der Körper) den Heilkrisen, die sich im Verlaufe der Wollkur einstellten, nicht gewachsen war und seinen Besitzer aus diesem Grunde an dem fortgesetzten Tragen der Wollkleidung hinderte, sei es, daß die in der Wollkleidung sich einstellende Unbehaglichkeit, Ueberempfindlichkeit und sonstige Beschwerden effektiv die Folgen einer sogenannten „Idiosynkrasie“ (einer in dem Empfindungs- und Gefühlsleben, in der Individualität liegenden Abneigung) der betreffenden Personen gegen die Wolle waren. Von anderen hörte Verfasser wiederum nur uneingeschränktes Lob über die Bekömmlichkeit des Tragens der wollenen Ober- und Untertracht, sowie des Schlafens in reinwollener Bettung. Anderen hingegen bekam wiederum das Tragen der Lahmannschen Reformbaumwollunterkleidung verbunden mit der Jägerschen Wolloberkleidung und dem Schlafen im Steinerschen Reformbett am besten usw., und Verfasser kam schließlich zu der Ueberzeugung, daß „eines sich schon deshalb nicht für alle schicke“, weil bei sensiblen Personen das „Bekommen“ und das „Nichtbekommen“ vielmals mit einer gewissen Dosis von „Autosuggestion“ zusammenhing.

allen ihren verschiedenen Systemen entsprochen. In Bezug auf die Durchlässigkeit der Oberkleidung erfüllt allerdings nur das Wollregime Dr. Gustav Jägers ganz allein diese oberste und erste Forderung der Bekleidungshygieine

Dieses wichtige Gesundheitsgesetz von der Luftdurchlässigkeit der Bekleidung, bezw. der Unterkleidung, liegt der gesamten Kleidungsreformbewegung zu Grunde, und der Geheimrat Professor Dr. Max von Pettenkofer hat seiner Zeit auf dem Aerztetage in München in seinem Vortrage über „Wolle oder Leinen“ dasselbe in folgenden Sätzen behandelt: „Unsere Haut ist dazu bestimmt, immer von der Luft überflossen zu werden.“ — „Die Luft in unseren Kleidern darf nicht ruhen.“ — „Unsere Kleider haben nicht die Aufgabe, uns von der Luft abzuschließen, sondern nur den Uebergang der Luft zu unserer Haut bis zur Windstille abzuschwächen.“

Es braucht wohl nicht besonders hervorgehoben zu werden, daß unzweifelhaft die ganze Welt heutigen Tages die Einsicht gewonnen hat, daß die menschliche Kleidung im stande ist, die Gesundheit zu ihrem Vorteil oder Nachteil ernstlich zu beeinflussen.

Fassen wir zunächst die große Bedeutung des Luftwechsels für die Haut ins Auge und wir nehmen wahr, daß an dieses Organ die mannigfaltigsten Anforderungen gestellt werden.

Wir atmen durch die Haut, wie wir mit den Lungen atmen, wenn auch der Prozeß der Hautatmung nicht zu unserer subjektiven Wahrnehmung gelangt. Wir nehmen durch die Haut Sauerstoff auf und geben dafür Kohlensäure ab. „Zwischen den Blutgasen und der atmosphärischen Luft findet in den Poren der Haut ein Gasaustausch statt.“ (Falkenhorst.)

Die Haut ist zum Ausscheidungsorgan eingerichtet; es werden durch dieselbe Hauttalg, flüchtige Fettsäuren, Wasserdampf, Zersetzungsprodukte des Stoffumsatzes usw. abgesondert. Mit dem gesamten Stoffwechsel steht das Hautorgan in engster Beziehung und regster Wechselthätigkeit.

Es ist genügend bekannt, daß auch durch die Haut giftige Zersetzungsprodukte ausgeschieden werden (man denke nur an die üble Ausdünstung mancher Menschen, an die übelriechenden Achselhöhlen- und Fußschweiße usw.); und es ist überdies Erfahrungsthatsache, daß die Ausscheidungsprodukte des Menschen überhaupt giftig wirken, wenn sie in den Körper

zurückgelangen, dort zurückgehalten und darin aufgespeichert werden. Die Unterdrückung der Hautthätigkeit ist daher für den Menschen sehr gefährlich und kann von den schlimmsten Folgen begleitet sein.

Die Kleidung muß daher durchlässig sein, um die Hautatmung nicht zu hemmen, bezw. nicht zu unterdrücken, um den Zutritt der Außenluft zu der Haut nicht zu hindern und um den durch die Haut entweichenden, ausscheidungsreifen, verbrauchten Stoffen freien Austritt zu gewähren.

Betrachtet man aber nun vom Gesichtspunkte der Grundforderung der Porosität aus die heutzutage im Gebrauch befindliche Kleidung, so macht man in den meisten Fällen die Beobachtung, daß dieser Grundforderung nicht entsprochen wird.

Vielleicht hast Du, lieber Leser, beim Wechseln Deiner Leibwäsche im Sommer die Erfahrung gemacht, daß, wenn Du das abzulegende Hemd, welches aus Leinen, Halbleinen, Schirting oder Biber gefertigt war, über den Kopf zogest, Du in diesem Augenblick eine heiße, schwüle, Dich beengende Luft wahrnahmst, welche Dir den Atem zu rauben drohte. Hier hast Du den Beweis in Händen, daß sich unter dem Hemde Deine Ausdünstung in Form übler Gase angesammelt hatte, die durch den eng gewebten, geklanderten*) Hemdenstoff und durch Deine mit gleichfalls eng gewebten und appretierten Futterstoffen versehene Oberkleidung nicht entweichen konnte. Eng gewebte Stoffe haben schon an und für sich den Uebelstand, den Durchtritt der gasförmigen Ausdünstungsprodukte der Haut zu verhindern; hierzu tritt aber noch der Umstand, daß die pflanzlichen Gewebe, aus denen Dein Hemd und die Futterstoffe Deiner Oberkleidung gefertigt sind, gänzlich un-

*) Geklandert, d. i. geschlichtet. Um das Garn zum Verweben glatt und widerstandsfähig zu machen, wird es mit Stärke (Stärkekleister) durchtränkt. Diese Manipulation nennt man „Schlichten". Man braucht dieses Verfahren zu dem Zwecke, um das Zerreißen der Fäden, welche meistens aus kurzfaserigem Material gesponnen sind, beim Weben zu verhindern. Ist das Gewebe fertig, so wird es wieder „entschlichtet". Es ist aber, da das Garn beim Schlichten in Berührung mit dem Stärkekleister aufquillt und letzteren auffsaugt, ganz unmöglich, das fertige Gewebe durch Auskochen oder Ausbrühen in vollkommener Weise zu entschlichten; es bleibt vielmehr die durch den Faden aufgesogene Schlichte allemal darin zurück. Bei jedesmaliger Durchfeuchtung (durch Schweiß rc.) quellen die Fäden wieder auf und veranlassen dann noch eine Zersetzung des vom Schlichten zurückgebliebenen alten Stärkekleisters.

durchlässig werden, sobald sie durch Schweiß feucht geworden sind, da die Fäden, welche aus Pflanzenmaterial gesponnen sind, im feuchten Zustande aufquellen und die Maschen des Gewebes vollständig verstopfen.*) Ist Dein Hemd nun auch noch „zur Zierde" mit einer steifen, gestärkten, leinenen Hemdenbrust versehen, so hat sogar eine doppelte Verkleisterung der Maschen durch Stärke stattgefunden.

Mit Deiner gewohnten Oberkleidung, welche aus Tuch oder Buckskin besteht, ist es nur wenig besser bestellt. Die heute meistens im Handel befindlichen Wollgewebe (ich erinnere Dich nur an die Militärtuche) haben eine Dichtigkeit erlangt, welche jeden Luftzutritt zu der Haut, die Lufterneuerung auf derselben und jede Abgabe der Ausdünstungsprodukte an die Luft verhindern muß.

Daß eine solche Oberkleidung und Unterkleidung schwerwiegende gesundheitliche Nachteile zur Folge haben muß, liegt klar auf der Hand. Schon wenn die Haut nur mäßig ausdünstet, wird der Zwischenraum zwischen Haut und Hemd derartig mit Wasserdampf angefüllt, daß durch die sich aus demselben bildenden Schweißtropfen die eng gewebte, geklanderte, pflanzenfaserige Unterkleidung im Handumdrehen feucht wird und der Besitzer eines derartig feuchten Hemdes beim geringsten Luftzuge schon in unangenehmer Weise fühlt, daß das Hemd sich feuchtkalt an seinen Körper anlegt. Um so stärker tritt nun dieser Uebelstand zu Tage, wenn es sich um eine vermehrte Schweißabsonderung des Körpers handelt. Das Leinen- oder Schirtinghemd ist, da es gewöhnlich dünn ist, dann völlig durchnäßt; die Nässe überträgt sich auf das undurchlässige Futter der Oberkleidung, und auch die letztere wird durch die Nässe in Mitleidenschaft gezogen; die zur Verdunstung der Nässe nach physikalischen Gesetzen unbedingt erforderliche Wärme muß bei Leinenunterkleidung die Haut hergeben, und so kommt es, daß sich die Temperatur der Haut ganz erheblich verringert. Hierdurch wird die weitere Ausdünstung des Körpers gehindert, da sich dieselbe nur bei normaler Hautwärme und Hautdurchblutung vollziehen kann;

*) Diesen Uebelstand vermeidet die Lahmannsche Reformbaumwollunterkleidung, da zum Weben derselben nur Fäden genommen werden, welche aus langfaserigem Material gesponnen sind, und ein Schlichten der Fäden somit umgangen ist.

durch die Kälte des sich an die Haut anschmiegenden nassen Hemdes werden Stockungen in den Blutgefäßen der Haut hervorgerufen, so daß die unterdrückte Hautausdünstung in Verbindung mit den Blutstauungen eine Menge von Beschwerden notwendigerweise nach sich ziehen muß.

Gewöhnlich ist aber die Verdunstung der Nässe durch die undurchlässige Ober- und Unterkleidung ganz und gar zur Unmöglichkeit geworden oder findet nur in sehr unvollkommener Weise statt, so daß sich der Körper in einer miasmatischen, feuchtkalten Dunstatmosphäre befindet, welche aus vorhin geschilderten Gründen zu argen Gesundheitsstörungen Anlaß geben kann und häufig auch giebt. Der Stoffwechsel wird gehindert, es entstehen Dyskrasien und Cirkulationsstockungen, mit einem Worte, es werden die normalen körperlichen Funktionen in mehr oder minder heftiger Weise gestört. „Unsere ganze Wärmeökonomie, unsere Wärmeregulierung erfolgt im wesentlichen durch unser Hautorgan.“ „Durch unsere Kleidung schaffen wir uns ein eignes Klima — halbtropisch 25—30 ° C.“ „Wenn wir gröbere und grobmaschigere Gewebe anwenden, können wir die Entwärmung dadurch gerade so regelmäßig besorgen.“ (Pettenkofer.)

Unsere Haut ist also ein Wärmeregulierungsapparat, und mit dem bloßen Einhüllen und Verpacken der Haut, mit dem einseitigen Warmhalten des Körpers durch die Bekleidung ist es also allein nicht gethan. Die Bekleidung muß, wenn sie rationell sein soll, uns ebensowohl die Warmhaltung unseres Körpers ermöglichen, uns einen Schutz vor Temperaturschwankungen bieten, wie auch eine genügende Wärmeabgabe durch unsere Haut stattfinden lassen. Aber nur Luftzutritt zu der Haut, Lufterneuerung auf derselben, Hautdurchblutung und ungehinderte Ausdünstung können unser Hautorgan zur Ableitung überschüssiger Wärme befähigen. Der fortwährenden Ueberhitzung in der Kleidung verdanken wir aber auch die uns unablässig bedrohende Erkältungsgefahr, einen Zustand, der geeignet ist, uns die ganze Freude am Dasein zu verbittern. Professor von Pettenkofer sagt daher mit Recht:

„Was wir Erkältungskrankheiten nennen, das entsteht ja nicht dadurch, daß wir wirklich mehr Wärme verlieren, sondern oft im Gegenteil nur dadurch, daß zu viel Wärme zurückgehalten wird.“

Diesen Ausspruch unterstützt noch die alte Erfahrung, daß wir zu Erkältungen nur immer dann neigen, wenn wir warm, selten wenn wir kalt sind.

„Die Federn der Vögel, die Haare und Wolle der Tiere dienen dem einen gleichen Zwecke: den Uebergang der Luft zur Haut bis zur Windstille abzuschwächen (Professor Pettenkofer), sind aber niemals im Stande, den Zutritt der Luft zur Haut gänzlich zu hemmen. Je mehr Wärme der Körper ausstrahlt, um so wärmer wird die der Haut zunächst liegende Luftschicht sein, um so schneller emporsteigen und eine schnellere Lufterneuerung bewirken. Wird die Luft auf der Haut zu kühl, so schließt diese ihre Poren und die Wärmeabgabe wird soweit eingeschränkt, daß keine Erkältung — eher Tod durch Erfrieren eintreten kann.“ (Ottomar Steiner, Das Bett und sein Einfluß auf unsere Gesundheit, S. 35.)

Ganz anders spielt sich nun der Hautatmungs-, Wärmeregulierungs- und Ausdünstungsprozeß bei einer locker gewebten, durchlässigen Bekleidung ab. Während unter der undurchlässigen Kleidung eine Verdickung des dampfförmigen Schweißes stattfindet, ist der Austritt der gasförmigen Ausdünstungsprodukte der Haut durch eine lockere, poröse Bedeckung ungehindert. Selbstverständlich findet bei der Ausdünstung des Körpers, bezw. bei einem Schweißausbruch desselben auch ein Feuchtwerden der porösen Unterkleidung statt, aber der Luftgehalt in den durchlässigen Geweben bewahrt, da nach den weisen Einrichtungen der Natur, die Luft ein schlechter Wärmeleiter ist, die Haut vor Abkühlung, und der Schweiß verdunstet auch bald durch Einwirkung der Wärme, welche in den Maschen des Gewebes enthalten ist. Zum Verdampfen des Schweißes ist eine besonders gesteigerte Wärmeproduktion nicht notwendig, da die Wärme, wie sie die Hautoberfläche enthält, die gleiche ist, wie die des dunstförmigen Schweißes.

Wir haben nun gesehen, lieber Leser, wie berechtigt die Forderung der Hygieine ist, zur Bekleidung des Menschen nur durchlässige Gewebe zu wählen. Der „brennenden“ Frage aber, woraus nun eigentlich das Material für die durchlässigen Bekleidungsstoffe bestehen muß, um auch damit bestimmten gesundheitlichen Forderungen gerecht zu werden, ob das Material aus Wolle, Seide, Leinen oder Baumwolle

bestehen soll, sind wir damit noch keinen Schritt näher gekommen.

Um zu untersuchen, welches Material sich am besten zur menschlichen Bekleidung eignet, wird es wohl kaum zu umgehen sein, daß wir einen Blick in die Natur, auf die Tiere, unsere lebenden Mitgeschöpfe, werfen, da der Mensch durchaus keine Sonder- oder Ausnahmestellung in der Natur einnimmt, wie es eine vielfach verbreitete und irrige Auffassung ist.

Mit der atmosphärischen Luft, seinem eigentlichen Lebenselement, steht jedes Tier in ungehindertem Zusammenhang, und es werden ihm auf der ganzen Oberflächenausdehnung seines Körpers die Vorteile der Luftbewegung zu teil. „Die Verbindung mit der Luft stellt das Tier durch eine unzählige Menge von längeren oder kürzeren Kanälchen her, die gewissermaßen als eine Verlängerung der Hautporen, gebildet durch eine hornartige Masse in Form von Federn oder Haaren, anzusehen sind. Wollten wir der Luft nur durch einzelne Oeffnungen oder Ventile den Zutritt zur Haut gestatten, oder diese der Luftbewegung gänzlich entziehen, würde ohne Zweifel das Tier seine Widerstandsfähigkeit verlieren und zu Grunde gehen." (Steiner.)

„Eine weitere Lehre ziehen wir aus der Natur, wenn wir die Stellung der Haare und Federn zur Haut des Tieres betrachten. So wenig die Erde von den Gräsern des Feldes und von den Bäumen des Waldes berührt wird, so wenig können die Gewänder der Tiere deren Haut berühren und natürlich auch als Material irgend einen Einfluß auf das Befinden und die Gesundheit der Tiere ausüben." (Steiner, Das Bett, S. 39.)

Die Natur hat alles wohl und weise eingerichtet. Die Ursache der Luftbewegung ist das schlechte Wärmeleitungsvermögen der Luft, und dieser besondere Umstand dient auch nur zur Erwärmung eines jeden warmblütigen Geschöpfes auf der Erde. Denn die Warmhaltung der Tiere geschieht weder durch ihren Pelz, noch durch ihr Gefieder, sondern das Erwärmungsgeschäft besorgt einzig und allein die in der natürlichen Bekleidung der Tiere befindliche Luftmenge.

Wir können unsere Bekleidung nun aber nicht nach tierischem Muster einrichten und sie von jeder Berührung mit unserer Haut fernhalten. Daher müssen wir in Bezug auf

die Auswahl des zur Kleidung verwendeten Materials einiges Nachdenken obwalten lassen, wollen wir durch die unvermeidliche unmittelbare Berührung mit der Kleidung uns keiner allzu großen Reizwirkung auf unsere Haut aussetzen.

Unsere Ober- wie Unterkleidung, wie sie gäng und gäbe ist, wird bekanntlich aus Fasern hergestellt, die wir sowohl dem Tierreiche wie dem Pflanzenreiche entnehmen. Die Faserstoffe verhalten sich nun bei der Berührung mit unserem Hautorgan ganz verschiedenartig, sie üben entweder eine Reizwirkung auf dasselbe aus oder sie verhalten sich indifferent zu demselben. Und hier kommen wir nun zu dem Kapitel von der „Uneinigkeit der Gelehrten“. Daß die Kleidung des Menschen, wenn sie ihrem Zwecke vollkommen entsprechen soll, durchlässig sein, die Luftbewegung auf der Haut nicht hindern, eine flotte Ausdünstung derselben zulassen, sowie die Wärmeproduktion und Wärmeabgabe der Haut gehörig regulieren muß, darüber sind sich die Herren ja alle einig. Auch in Bezug auf die Art und Beschaffenheit der Oberkleidung, nämlich daß dieselbe porös sein müsse und nur aus tierischem Material, aus Wollfasern hergestellt werden dürfe, haben sich die beiden Hauptführer und Gegner der Bekleidungsreformbewegung, Dr. Gustav Jäger und Dr. Lahmann, schon geeinigt. Der Streit dreht sich, wie ja genügend bekannt, nur um das Material der Unterkleidung.

Ohne auf die beiden Systeme „Jäger“ und „Lahmann“ an dieser Stelle weiter einzugehen, müssen wir nun doch konstatieren, daß alle Gewebe aus tierischer Faser (Wolle, Seide) eine nachhaltige Einwirkung, die, je nach Güte und Beschaffenheit des Materials, eine verschiedenartige sein kann, auf die Haut ausüben und dieselbe in einen Reizzustand versetzen, wobei es an dieser Stelle nicht untersucht werden soll, ob diesem Reiz eine Heilwirkung oder ein nachteiliger Einfluß auf unseren Körper zuzuschreiben ist.

Pflanzenfaserige Gewebe verhalten sich dagegen indifferent zur Haut und rufen nur durch eine grobe Faser, ein grobes Gespinnst einen schnell vorübergehenden Reizzustand derselben hervor.

Zu allen Zeiten hat man nun schon die reizende, kratzende, reibende und juckende Eigenschaft der groben wie der feinen Gespinnste und der daraus verfertigten Gewebe aus Tierfaser, namentlich aus Schafwolle, dadurch abzu-

schwächen gesucht, daß man zwischen der Kleidung und der Haut in Gestalt der Unterkleidung und des Futters der Oberkleidung eine Zwischenschicht aus pflanzenfaserigen Geweben einschaltete, welche, weil vollkommen indifferent, keine Reizwirkung auf die Haut auszuüben vermögen. Zur Herstellung dieser Zwischenschicht nahm man die weichen Pflanzenfasern der Baumwolle, des Leinens und Halbleinens.

Die Wärmeleitungsfähigkeit der verschiedenen Faserstoffe ist ziemlich gleich unbedeutend, dagegen unterscheiden sich die Fasern wesentlich in Bezug auf ihre Fähigkeit, Luft aufzusaugen. Die Pflanzenfasern liegen, da sie meist glatt und weich gestaltet sind, im fertigen Gewebe dicht zusammen und verdrängen dadurch die Luft aus den von ihnen gebildeten Zwischenräumen. — Die Tierfaser, bezw. die Wolle, vermag dagegen infolge ihrer lockeren, krausen Beschaffenheit verhältnismäßig viel Luft in sich aufzunehmen.

Wir sehen also aus der Verschiedenheit der Eigenschaften der Fasern, daß wir Wolle zur Wärmeproduktion unseres Körpers niemals missen können; die Wollengewebe dürfen nur nicht in der Dichtigkeit fabriziert und in Gebrauch genommen werden, welche alle Luft aus denselben verdrängt.

Hören wir nun jetzt, was Ottomar Steiner in seinem vortrefflichen und lesenswerten Werkchen „Das Bett"*), S. 43 und folgende über das Verhalten der verschiedenen Faserstoffe zum Wasser, zur Farbe und noch sonstiges über „Kleidung" schreibt:

„Die Wolle filzt bei jeder Wäsche (doch wohl nur bei unrichtiger Behandlung derselben!? Der Verfasser) und die daraus gebildeten Gewebe verlieren hierdurch an Fähigkeit, Luft gefangen zu halten und Feuchtigkeit aufzusaugen, sie halten, wenn sie alt werden, weniger warm als im neuen Zustande. Baumwoll- und Leinengewebe dagegen zeigen keine wesentliche Formveränderung, gewinnen vielmehr mit dem Alter durch oftmalige Wäsche an Fähigkeit, Wasser aufzusaugen. Bekanntlich kann man zur Charpie kein neues Leinen und keine rohe Baumwolle verwenden, bedarf vielmehr des alten Leinens oder der gebleichten Baumwolle.

---

*) Das Bett und sein Einfluß auf unsere Gesundheit. Ein Mahnruf an alle deutschen Väter und Mütter von Ottomar Steiner, Verlag von Carl Stange Nachfolger, Frankenberg i. S. Preis 50 Pfg.

Durch öfteres Benetzen der Pflanzenfaser im Sonnenschein oder durch chemische Prozesse kann man den sehr vorteilhaften Veraltungsprozeß beschleunigen und dadurch Leinen und Baumwolle für Kleidungszwecke von vornherein präparieren."

„Durch das Bleichen verliert aber die Pflanzenfaser ihre natürlich bräunliche oder graugelbliche Färbung, wird rein weiß und läßt infolgedessen den ihr anhaftenden Schmutz besser erkennen. Dieser letzte Umstand lenkt unseren Blick auch noch auf einen vierten Punkt: Das Verhalten der Faserstoffe zur Farbe."

„Abgesehen von dem Umstand, daß die Tierwelt Wolle und Haare in allen möglichen Farben liefert, welche durch Wasser oder Sonnenlicht nicht zu verändern sind gehen auch die Tierfasern mit allen Farbstoffen eine viel engere Verbindung ein, als die Pflanzenfasern, die Farben sind wesentlich „echter". Der Purpur, schon im alten Testament als echtroter Baumwollstoff bekannt, Indigoblau und das neue „Diamantschwarz" bilden auf Baumwolle gefärbt interessante Ausnahmen."

„Unsere gesamten Forderungen an die Kleidung, um der Kleidungsfrage eine feste Form zu geben, stellen sich folgendermaßen zusammen:

Unsere Kleidung soll 1. warm halten, 2. Wärme ableiten, 3. die Luftbewegung auf der Haut regulieren, 4. die Schädlichkeiten der Außenwelt, den Schmutz usw. von dem Körper fernhalten, 5. vor Berührung mit allen hautreizenden Körpern schützen, 6. Hautausscheidungsprodukte aufnehmen, 7. Zeugnis für den Kulturzustand des Menschen ablegen und endlich 8. ihre guten Eigenschaften so lange als möglich beibehalten."

„Die Fülle dieser Forderungen beweist, daß die Lehren der Wissenschaft und der Natur über die Kleidung wichtiger sind, als alle Vorschläge der Modejournale, der Mensch etwas mehr ist als ein wandelnder Kleiderständer und Mißgriffe in Bezug auf die Kleidung immer nachteilig auf die Gesundheit einwirken werden."

„Alle aufgestellten Forderungen erfüllen wir, wenn wir auf der gesamten Haut, soweit sie der Bedeckung bedarf, ein leichtes, weiches und poröses Gewebe tragen und täglich zweimal, morgens und abends, wechseln."

„Ob wir für diese Leibwäsche Baumwolle oder Leinen wählen, ist dann ohne Einfluß, wenn beides gebleicht (nicht gelblich!) und gehörig porös ist.*) Dann erfüllt sie die meisten der von uns aufgestellten Forderungen, sie nimmt Feuchtigkeit und Fette von der Haut fort, zwingt zur Reinhaltung wie zum täglichen Wechsel, bietet Veranlassung, bei diesem Wechsel eine Generalwäsche des ganzen Körpers vorzunehmen, schützt den Körper vor Reibung und Schmutz, hemmt die Luftbewegung nicht und hält nicht warm."

„Die letztere Forderung stellen wir nur an die Oberkleidung, denn diese können wir bequem nach Bedürfnis regulieren, sobald unsere Haut ein Bedürfnis nach Luft und Kühlung durch Unbehagen im gesamten Organismus zum Ausdruck bringen kann."

„Alle Eigenschaften der Wolle bestimmen dieselbe zur Oberkleidung, und so lange die Erde steht, Frost und Hitze, Sommer und Winter usw. regelmäßig wechseln, wird der Mensch die vielen vorzüglichen Eigenschaften der Wolle zur Bildung eines stetig wechselnden Schutzwalls über seiner Haut benützen."

„Ein sehr großer Uebelstand in unserem heutigen Kleidungssystem sind die steifen, verkleisterten Futterstoffe! Sie sind zur Erhaltung der Form der Oberkleidung unentbehrlich, die Industrie hat eine hohe und edle Aufgabe darin, poröse Futterstoffe herzustellen, welche wie die Wolle und die Unterkleidung der segensreichen Luftbewegung kein Hindernis mehr entgegenstellen."

Soweit Herr Ottomar Steiner, der Erfinder des bekannten Reformbettes, auf welches ich im nächsten Kapitel „Wie sollen wir schlafen?" noch zu sprechen komme.

Daß Klima, Temperatur, Jahreszeit und Witterungsverhältnisse, Alter, Geschlecht und Konstitution eine Menge Modifikationen in der Wahl der Bekleidung nötig machen und derselben freien Spielraum lassen müssen, liegt auf der Hand. Sitte und Landesart pflegen gleichfalls eine große Rolle dabei zu spielen. Fischer, Schiffer, überhaupt die

---

*) Leinen ist härter und haltbarer als Baumwolle, diese dagegen weicher und leichter als Leinen. Baumwolle läßt sich feiner spinnen und fester zwirnen als Leinen, übertrifft dann sogar das Leinen an Haltbarkeit.

Küstenbewohner tragen mit großer Vorliebe wollene Ober- und Unterkleider. Die Leute haben gefunden, daß pflanzenfaserige Kleidung der leichten Erkältungsmöglichkeit halber für sie nichts taugt. Da die am Meere herrschende feuchte Luft alle Kleidungsstücke so durchfeuchtet, daß die Wollfaser ihre Reizeigenschaft, welche sie im trockenen Zustande in starkem Grade besitzt, fast gänzlich einbüßt, so können die Leute Wollfaserkleidung eher tragen, ohne eine zu große Reizeinwirkung auf ihre Haut befürchten zu müssen. Aehnlich erklären sich die Vorteile des Tragens von dünner Wollkleidung in den Tropen, nur mit dem Unterschiede, daß hier die durch die Außenwärme hervorgerufene beständige reichliche Transpiration der Haut die Durchfeuchtung der Kleidung bewirkt. Der Araber trägt daher einen weißen, aus Wollfilz hergestellten Mantel, der weit um seinen Körper hängt, die Luftbewegung auf seiner Haut nicht hindert und die Wärme am wenigsten in sich aufnimmt. Die Bewohner des hohen Nordens, der Eisgefilde, tragen dicke, wollene, dabei aber lockere Gewebe, sowie Pelzwerk, in welches sich Luft als ein schlechter Wärmeleiter in genügender Menge zu ihrer Erwärmung festsetzen kann.

Wolle und Seide für Unterkleidung sind, selbstredend in durchlässigen Geweben verarbeitet, schwachen, kränklichen und älteren Personen zum Tragen anzuraten, ebenso ist deren Gebrauch bei naßkalter, feuchter Witterung anzuempfehlen, wohingegen bei kräftigen, jungen Leuten, die eine starke Wärmeproduktion entfalten, Baumwolle den Vorzug verdient. Bist Du daher an das Tragen von Wolle gewöhnt, lieber Leser, und hast Nachteile in Gestalt von großer Empfindlichkeit Deines Hautorgans davongetragen*), so kannst Du den

---

*) Wenn Du bisher die wollene Unterkleidung unter Oberkleidung, welche aus undurchlässigem Material bestand, getragen hast, lieber Leser, so hast Du Dir unbedingt körperliche Nachteile zugezogen, Du magst nun das Gegenteil behaupten oder nicht. Die Unterkleidung aus reiner Wolle, bzw. das Wollhemd bewirkt eine stärkere Hautdurchblutung und damit eine stärkere Hautausdünstung; da diese nun in den falschen (steifleinenen, geklanderten) Futterstoffen der unnormalen Oberkleidung niederschlägt und die letztere in einen feuchten und übelriechenden Zustand versetzt, so ist die Folge davon: Feuchtigkeit und eine stinkende Beschaffenheit der Kleiderluft; die Haut befindet sich, wie Professor Dr. Gustav Jäger sehr richtig bemerkt, in einer Art von Feuchtkammer, welche die Haut übermäßig erweicht und in hohem Grade empfindlich macht. Alles dieses ändert sich, wenn die Oberkleidung und

Uebergang zu Seide oder Baumwolle zu jeder Jahreszeit, ohne jede Gefahr und jeden Schaden für Deine Gesundheit, bewerkstelligen. Die Seide (die allerdings nicht billig ist, nur die Hiekeschen Fabrikate machen in Bezug auf hohe Preise eine Ausnahme) und Baumwolle kannst Du Sommer wie Winter tragen; sie sind der Leinenunterkleidung vorzuziehen, die, wenn sie durch Schweiß feucht geworden ist, zu sehr kältet.

Da, wie bekannt, helle Farben weniger Wärme ausstrahlen und in sich aufnehmen als dunkle und namentlich schwarze, so würde es anzuraten sein, stets helle, „naturfarbige" Sommer- und Winterkleider zu tragen. Unsere gesellschaftlichen Gebräuche schreiben dagegen, nicht nur bei besonderen, feierlichen Anlässen, eine andere Kleiderordnung vor, und wir thun gut, uns derselben zu fügen, wenn auch die Hygieine Protest dagegen erhebt.

Wer es heutzutage unternimmt, sich gegen allgemeine Sitte und allgemeinen Gebrauch aufzulehnen und dies äußerlich durch ein abweichendes, wenn auch gerechtfertigtes Verhalten dokumentiert, der muß darauf gefaßt sein, daß ihm von allen Seiten Opposition gemacht wird, Opposition, die sich auf sachlichem Boden nur in seltenen Fällen bewegt, sondern die sich grundsätzlich gegen die Person eines jeden richtet, der sich „erkühnt", in wahrhaft bedeutsamen und wichtigen Fragen auf irgend einem Gebiete eine eigene, von der Mehrheit abweichende Meinung zu haben und der das Wagnis unternimmt, seine eigne Meinung auch ins Praktische zu übertragen. Wenn es einer versucht, gegen den Strom zu schwimmen, so sind gar viele vorhanden, die ihm das Wasser unruhig zu machen und sein Beginnen zu hemmen und zu vereiteln verstehen, sei es auch nur aus dem einzigen Grunde, weil sie ihr eigenes Unvermögen zu dem gleichen Unternehmen einsehen.

Und in unserer heutigen Zeit, wo es im Kampfe um die Existenz einer dem andern schon schwierig genug macht, sein ordentliches Fortkommen zu finden, heißt es, falls man

---

auch ihre Fütterung nur aus Wolle bestehen. Da durch dieselbe die Ausdünstung flott an die Außenluft entweicht, so bleibt die Haut trocken und härtet sich ab. Denn Trocknung ist Abhärtung; Durchfeuchtung ist Verweichlichung.

nicht auf fest gegründeter, materiell gesicherter und unabhängiger Existenzbasis dasteht, sich selbst das Todesurteil sprechen, wenn man althergebrachte, von der Allgemeinheit sanktionierte gesellschaftliche Einrichtungen und Formen umzugestalten oder gar umzustoßen beabsichtigt. Die Rache der Menschheit besteht gemeiniglich in der Vernichtung der Existenz desjenigen, der es wagt, sich gegen „geheiligte" Traditionen aufzulehnen, und sei es auch nur gegen die herkömmliche Kleiderordnung. Verfasser kann als „Wollener" von sich und anderen ein Liedchen davon singen, will es aber hier nicht zum besten geben.

Doch kehren wir von dieser kleinen Abschweifung, die zu „unternehmen" dem Verfasser ein Herzensbedürfnis war, wieder zu unserem eigentlichen Thema „Die Bekleidung" zurück.

Die Kleidung sei ferner nicht zu eng, aber auch nicht zu weit. Die Erfahrung lehrt, daß zu eng anliegende und zu weite Kleidung kälten, also die goldene Mittelstraße die beste ist. Zu enge Kleidung hindert außerdem die Bewegung, verursacht Blutlaufsstörungen und sonstige Erkrankungen, hemmt den Stoffwechsel und die Ausdünstung.

Für die Oberkleidung der Männer ist reinwollener Trikotstoff, wie ihn die Radfahrer bereits zu ihrer Sportkleidung verwenden, sehr zu empfehlen. Rock und Weste, wenn man nicht vorzieht, den vorn ganz geschlossenen Rock nach Jägerschem Schnitt allein zu tragen, müssen ebenfalls mit durchlässigem Futter (Wolle) versehen sein. Man wähle zur Oberkleidung und ihrer Fütterung möglichst natur- oder hellfarbige Stoffe.

Was für Uebelstände eng anliegende, undurchlässige Kleidung nach sich zieht, können wir am besten beim Militär beobachten. Namentlich hat man es den unpraktischen, hohen und steifen Rockkragen und ebensolchen Halsbinden, welche den Blutabfluß aus dem Kopfe verhindern, zuzuschreiben, daß auf anstrengenden Märschen und beim Manövrieren in größter Sonnenglut so viele von der Mannschaft durch Hitzschlag betroffen werden. In anerkennenswerter und humaner Weise hat sich die Militärbehörde durch teilweise Einführung eines locker sitzenden Uniformrockes, einer Art Bluse, Litewka genannt, bei der Landwehr und beim Landsturm, und des sogenannten Umlegekragens bei den Linientruppen schon zu einer Reform

entschlossen, die hoffentlich der Anfang zu weiteren Erleichterungen in Bezug auf Schnitt und Farbe der Uniformierung zu werden verspricht.*)

Die so beliebten Gummi-Regenmäntel sind vollkommen undurchlässig und daher im höchsten Grade gesundheitsschädlich.

Die Nachteile der eng anliegenden Männerkleidung werden aber noch bei weitem übertroffen durch die Schädigungen, welche sich die heutige Frauenwelt durch den Schnürleib oder das sogenannte Korsett zufügt. Beim Kapitel „Frauenkrankheiten" werde ich noch ausführlicher auf dieses „Folterwerkzeug" zu sprechen kommen, und ich werde den verehrten Leserinnen meine „eigentliche" Meinung darüber durchaus nicht vorenthalten. Im voraus möchte ich nur an dieser Stelle bemerken, daß ein Korsett nur dann getragen werden darf, wenn die Forderungen der Hygieine in Bezug auf Dehnbarkeit, Durchlässigkeit und Waschbarkeit des Korsetts in vollem Umfange erfüllt werden. Die sogenannten „Panzerkorsetts", die aus undurchlässigen, verkleisterten, pflanzenfaserigen Stoffen angefertigt sind und lebenswichtige Organe des Körpers in wahrhaft erschreckender Weise beengen, sind im höchsten Grade gesundheitsschädlich. Wie oft ist nicht gerade bei Frauen die Taille der Sitz von langwierigen, flechtenartigen

---

*) Die Vielgestaltigkeit der Neuerungsversuche auf dem Gebiete der militärischen Ausrüstung und Bekleidung wird durch folgende Meldung gekennzeichnet: „Unter den Versuchsgegenständen, die vom ersten Bataillon des preußischen Kaiser Alexander-Gardegrenadier-Regiments auf ihre Brauchbarkeit hin geprüft werden, befindet sich gegenwärtig nicht mehr wie alles von der Ausrüstung des Soldaten. So trägt man jetzt zur Probe Trikothemden, ferner Unterbeinkleider, die auch als Sommeroberhosen gebraucht werden können. Die Leute tragen auch Versuchsstrümpfe und die Stiefeln sind mit Aluminiumnägeln beschlagen. Auch werden die Schnürschuhe und Stiefeln nicht von der Kammer angepaßt, sondern genau für den Fuß jedes einzelnen nach Maß angefertigt. Die Waffenröcke haben Klappkragen, und der Helm mit Aluminiumbeschlag wiegt nur ein viertel Pfund. An dem schwarzen Lederzeug ist der gesamte Beschlag aus Aluminium, dessen Verwendung sich bis auf Versuche selbst mit Knöpfen ausdehnt. Der Tornister zerfällt in Kasten und sog. Sturmgepäck. Zeltbahn, Mantel, in welchem sämtliches Futter fehlt, und Kochgeschirr sind an diesem Probegepäck so befestigt, daß der Tornisterkasten leicht entfernt werden kann und nur das Sturmgepäck beim Manne bleibt, das in drei eisernen Rationen die Munition, etwas Zwieback, sowie Fleisch- und Gemüsekonserven enthält."

Ausschlägen, weil die Ausscheidungsprodukte des Körpers durch das Korsett nicht entweichen können, und die Zersetzungsstoffe, welche sich aus dem Kleistermaterial des Korsetts bilden, die Haut reizen. Die Waschbarkeit des Korsetts ist aber auch eine dringende Forderung der Hygieine. Ein Kleidungsstück, welches so nahe am Körper anliegt wie das Korsett, nimmt beim beständigen Tragen so viel Ausdünstungs- und Schmutzstoffe in sich auf, daß es unbedingt zeitweise einer Reinigung bedarf.

Die Ausdehnungsfähigkeit des Korsetts ist aus physiologischen Gründen aufs dringendste geboten. Ich werde, wie gesagt, beim Kapitel „Frauenleiden" diese Forderung noch eingehend besprechen. — Bis zum Alter der Pubertät (Mannbarkeit) sollte kein Mädchen ein Korsett tragen, da die körperliche Entwickelung dadurch gehindert wird und eine nachhaltige Schädigung der Unterleibsorgane stattfindet. Jeder Frau ist eine elastische Trikotuntertaille statt des Korsetts zu empfehlen. In der Regel schnürt man das Korsett zu stark, sei es zu dem Zwecke, um ein schlankes Aussehen zu erhalten, sei es, weil die verweichlichten Körper der Frauen das Bedürfnis einer Stütze, eines Haltes empfinden. Glücklicherweise giebt es nur noch wenig Modenärrinnen, welche Blutarmut, Bleichsucht usw. nicht scheuen, wenn sie nur eine künstliche Wespentaille zur Schau tragen können.

Was an der Frauenkleidung noch zu tadeln ist, das ist die Anbringung von viel zu viel Schichten über der unteren Rumpfhälfte. Taillenschoß und Rock, Unterrock und Korsett, Unterhose und Hemd gehen über einander und bilden eine sechsfache Schichtenlage über dem Unterleib. Derselbe wird dadurch viel zu warm gehalten und die richtige Blutverteilung und Ausdünstung an diesem Körperteil sehr gehindert. (Jäger.)

Ueberhaupt giebt es bei der Frauenkleidung viel mehr zu reformieren, als bei der Männerkleidung. Man wird die Frauen nicht leicht dazu bewegen, der undurchlässigen Schirting-, Chiffon- und Leinenwäsche ihres blendend weißen Aussehens halber zu entsagen, um dafür die naturfarbige Woll- oder Baumwolltrikotwäsche einzutauschen. Sodann läßt der Schnitt und die Form des Beinkleides der Frauen noch viel zu wünschen übrig, wenn ein Beinkleid überhaupt getragen wird. Die Frauenröcke sind bekanntlich unten offen und,

obschon die enge Machart derselben und das Schnürleibchen ein Hindernis bilden, müßte eigentlich das Beinkleid der Frauen vollständig wie das Männerbeinkleid geschlossen sein. Abgesehen von Reinlichkeitsgründen ist das Tragen von Beinkleidern für Frauen ein unbedingtes gesundheitliches Erfordernis; man trägt aber in der Regel nur offene Beinkleider, welche nicht genügenden Schutz gegen Erkältungen des Unterleibs bieten. Das häufige Vorkommen von Frauen-Unterleibsleiden ist zweifellos auf diesen Umstand mit zurückzuführen.

Auch die **Oberkleidung der Frauen** soll nur aus durchlässigem Material bestehen. Statt dünne, spinnenwebartige, baumwollene und halbwollene Kleider zu wählen, die, um ihnen in der Taille Halt und Festigkeit zu verleihen, gewöhnlich mit gekleisterten, baumwollenen Futterzeugen versehen werden, nehme man zum Kleide lieber einen durchlässigen, stärkeren wollenen Trikotstoff, der nicht gefüttert zu werden braucht, und der dabei noch den Vorteil gewährt, daß er beim Herabfallen natürliche Falten wirft, also nicht mit allen nur möglichen künstlichen Falten und Fältchen verziert werden muß. Bei einem wärmeren Oberkleide könnte dann ganz gut die Zahl der Unterröcke vermindert werden. Man glaube aber ja nicht, daß ein Wolloberkleid nur für den Wintergebrauch dienen könne und für den Sommer zum Tragen zu heiß sei. Wolle, namentlich ungefärbte (naturfarbene) und hellfarbige, besitzt die Eigenschaften eines schlechten Wärmeleiters; sie hält im Sommer die Sonnenwärme vom Körper ab und hindert im Winter die zu schnelle Wärmeabgabe des Körpers. Unterstützt werden diese Eigenschaften der wollenen Oberkleidung in Bezug auf ihr Verhalten zum menschlichen Organismus noch durch eine durchlässige Woll- oder Baumwollunterkleidung.

Ein Versuch zur Reform der Frauenoberkleidung wurde schon vor mehreren Jahren in Form der Hirschbergschen Wörishofer Reformkostüme gemacht. Sie sind augenblicklich das Beste, was wir auf dem Gebiete der Mode haben, *denn sie sind modern, ohne alle Schädlichkeiten der modernen Kostüme.*

Ich lasse nun an dieser Stelle zu Nutz und Frommen meiner geneigten Leserinnen einen Artikel aus den „Wörishofer Blättern" (L. Viereck's Verlag, München), mit Abbildung des

eben genannten Reformkostüms, folgen und will im gesundheitlichen Interesse meiner geehrten Leserinnen nur wünschen, daß es viele Nachahmerinnen finden möge.

„Das Bedürfnis einer Reform in der Frauengewandung, schon seit Jahren in fast allen europäischen Ländern angestrebt, hat sich von Tag zu Tag deutlicher fühlbar gemacht, teils durch die Schäden, welche das enge Schnüren hervorrief, teils durch das Gesundheitsgefährliche der allzu langen Röcke, wodurch Staub und Schmutz aufgewirbelt wird, dann aber auch durch den täglich mehr überhand nehmenden Luxus, welcher oft die Quelle unsäglichen Elendes in manchen Familien wurde. Wohl brachten zahllose Zeitschriften die verschiedensten Vorschläge, ohne daß denselben je durchgreifend gefolgt worden wäre, und mag dieses aus Gründen der Eitelkeit — oder, weil die vorgeschlagene Reform der herrschenden Modeströmung gar zu fern lag, vielleicht auch aus Mangel an Energie seitens eines großen Teiles der Frauenwelt resultatlos geblieben sein; genug — kein Projekt wußte sich bis jetzt zu behaupten! — Nun scheint aber endlich in dem Wörishofer Reformkostüm eine einfache, praktische, gesunde und billige, dabei kleidsame und durchaus sittsame, bescheidene Tracht erfunden zu sein, welche sich gewiß eines großen Erfolges erfreuen wird."

„Auf der Grundlage meines im vorigen Jahre ersonnenen, von dem großen Modebazar F. Hirschberg & Ko. in München in mannigfachen reizenden Varianten hergestellten und bis in das fernste Ausland versendeten Lodenkostüms „Marietta", entstand nun, den vielen diesbezüglichen Anfragen zufolge, nach genauer sachgemäßer Erwägung das „Wörishofer Reformkostüm", wie nachstehende Abbildung dasselbe veranschaulicht. Zur Erläuterung desselben diene kurz folgendes:

Ein glatter, ohne Unterfutter gearbeiteter, hinten im Bunde kraus gezogener, gänzlich fußfreier Rock aus wasserdichtem Lodenstoff; rings um den Bund in kleinen Zwischenräumen Patten und Knöpfe, um bei Schmutz, bei Berg- und Fußtouren, namentlich aber beim Barfußlaufen durch das feuchte Gras 2c. den Rock ganz hoch schürzen zu können."

„Eine lose, möglichst weite oder bauschende Bluse mit Matrosen- oder Schalkragen, den Hals freilassend, je nach Geschmack und Willen jedes einzelnen entweder in feinem Wollen- oder Baumwollengewebe, nach englischem, russischem

oder Phantasiemuster, doch stets so, daß das ungesunde und lästige Stahlkorsett vermieden wird. Dieses letztere kann am besten durch ein gestricktes oder gehäkeltes Planchet-Mieder, die im Handel billig zu haben sind oder durch ein einfaches

Fig. 11. Das Wörishofer Reformkostüm.

Mieder mit Trägern und Knöpfen, wie es Kinder und Landleute tragen, ersetzt werden, um den Röcken und der Brust einen Halt zu geben."

„Das Charakteristischste an dem Anzuge ist aber die Joppe — oder das Jackett, hinten im Taillenschluß gezogen, vorn

ganz lose und entweder offen, oder bei Regen und Kälte geschlossen zu tragen; auch hier ein Umlegkragen, der den Hals frei giebt und schließlich ein Lodenhut oder Lodenkappe, je nach Alter und Geschmack, wie solche ja längst zu Reise- und Strandtoiletten beliebt sind."

„Zum Barfußlaufen in und außer dem Hause tritt dann noch die Sandale in ihre Rechte, wobei wir die auf dem Titelbilde verwandten, in München erzeugten sogenannten „Wörishofer Sandalen" mit Lederkappen und Loofah-Gesundheitssohlen als die bisher am zweckmäßigsten befundenen hervorheben möchten."

„Die unendlichen Vorteile dieser Kleidung werden gewiß jedem, der sich für gesunde und praktische Frauenkleidung interessiert, einleuchten, denn dieselbe ist:

1) billiger als jede andere moderne Kleidung,
2) leicht und kleidsam, dabei wasserdicht, so daß der Regenmantel erspart bleibt,
3) hübsch und durchaus nicht auffällig, da dieselbe sich der bei uns herrschenden Mode möglichst anschließt,
4) unverwüstlich."

„Ich trage mein oben erwähntes Lodenkleid fast ununterbrochen seit einem vollen Jahre, und es ist noch wie am ersten Tage, trotz Regen, Reisen und Strapazen. Der Umstand aber, daß diese Lodenstoffe in allen möglichen Schattierungen: grau, braun, marineblau, taubengrau-blau, ja sogar schwarz zu haben sind, wird gewiß die Skrupel derjenigen heben, welche noch unter der Geißel der Eitelkeit stehend, befürchten, durch allzu große Schlichtheit hinter der modernen Modetoilette zu sehr zurückzustehen."

„Für die Anhängerinnen der Pfarrer Kneipp- und Naturheilmethode aber liegt noch darin ein wesentlicher Vorteil: Das Barfußlaufen im nassen Grase oder auf feuchten Steinen, das sich mit der Modetoilette so schlecht vertrug, wird zu einem so praktischen, zweckentsprechenden Kostüm trefflich passen und auch dem ärgsten Spötter nicht mehr Veranlassung geben, diese gesundheitfördernde Uebung zu belächeln. Die Segnungen dieser Tracht werden aber jene empfinden, welche, allen Modeverirrungen entsagend, sich gekräftigter Gesundheit und allgemeinen Wohlbefindens erfreuen, ohne von den segensreichen Erfolgen in der Familienkasse zu reden! Um allen, namentlich auch den weniger Bemittelten,

16*

das Wörishofer Reformkostüm erreichbar zu machen, wird dasselbe nämlich außer in echtem Tiroler Loden auch in billigeren, bayerischen resp. deutschen Lodenstoffen mit großer Zuvorkommenheit von dem Modebazar Hirschberg & Ko. besorgt werden, worüber näheres dortselbst zu erfahren ist."

„So zögert denn nicht, schlichte, vernünftige deutsche Frauen, denen Gesundheit, Bequemlichkeit und Sparsamkeit höher gilt, als die Eitelkeit und Putzsucht, als die Modethorheiten, welche so oft die Gesundheit untergraben — legt die Stahlpanzer ab, welche Euch die Körperschöne, die ein gütiger Gott Euch gab, verunstalten, und greift zu dem bequemen „Wörishofer Reformkostüm", denn — was gesund, sittsam und zugleich hübsch und kleidsam ist — das kann nur zu Eurem Heile dienen! (Meta.)"

Für Kinderkleidung gilt dasselbe, was für die Kleidung der Erwachsenen gesagt wurde. Unter- und Oberkleidung sei bei den Kindern durchlässig. Bei Mädchen und kleineren Knaben vermeide man im Sommer leinene und baumwollene (nicht reformbaumwollene) Oberkleider. Dieselben ziehen, abgesehen von ihrer Undurchlässigkeit, infolge ihres Gehaltes an Stärke, namentlich zur Abendzeit, die in der Luft enthaltene Feuchtigkeit an und werden dadurch leicht die Ursache zu Erkältungen.

Wenn ich nicht irre, so ist es Spanien, wo der Deutsche für unreinlich gilt, weil er nicht, wie der Eingeborene, täglich ein frisch gewaschenes Hemd anzieht. Vom hygieinischen Standpunkt aus hat der Spanier vollkommen recht. Man soll aber alle 24 Stunden sogar zweimal das Hemd wechseln, des Abends beim Schlafengehen ein Nachthemd und des Morgens beim Aufstehen ein Taghemd anlegen. Bei diesem Wechsel kann man die Woche ganz gut mit zwei bis drei frischwaschenen Hemden auskommen. Es ist aber notwendig, daß das Taghemd bei Nacht und das Nachthemd bei Tage gut gelüftet wird, damit die Hemden gehörig ausdünsten können. Man soll also das Taghemd nicht, wie es vielfach fälschlich geschieht, unter das Kopfkissen des Bettes während der Nacht legen. Ob die Hemden nun durchlässig sind oder nicht, ob sie aus Wolle, Baumwolle, Leinen oder Seide gefertigt sind, macht keinen Unterschied beim Wechsel oder bei der Lüftung. Das Wechsel- und Lüftungsverfahren muß unter allen Umständen stets beobachtet und durchgeführt werden.

Das nämliche gilt von allen anderen Unterkleidern (Unterbeinkleidern, Unterröcken der Frauen, Korsett, Strümpfen usw.). Auch die Oberkleidung, die man tagsüber getragen hat, soll bei Nacht dem Luftzuge zur Lüftung ausgesetzt werden; überhaupt soll man niemals ein Kleidungsstück länger wie 24 Stunden ununterbrochen tragen.

Von Bedeutung für eine eingehende Besprechung ist nun noch die Kopf- und die Fußbekleidung.

Ein äußerst wichtiges Kapitel der Bekleidungshygieine bildet die Kopfbekleidung. Sie ist von der größten Bedeutung für die immer mehr zunehmende Kahlköpfigkeit. Es ist bekannt, daß dieselbe mehr unter Männern wie Frauen vorkommt. Wenn auch Ursachen wie Ernährungsstörungen, Säfteentmischungskrankheiten, nervöse Leiden, Ausschweifungen, angestrengte Kopfarbeit usw. sehr wohl eine Berücksichtigung bei diesem Leiden verdienen, so ist doch ohne Zweifel der Hauptgrund der Kahlköpfigkeit in einer fehlerhaften Kopfbedeckung zu suchen. Daß die Frauen weniger an Kahlköpfigkeit leiden, hängt mit ihrer gesundheitlich vorteilhafteren Kopfbedeckung zusammen. Ihre Kopfbedeckung ist nicht allein leichter, luftiger und durchlässiger, als die der Männer, sondern sie wird auch nur oben auf der Frisur der Haare getragen, so daß zwischen Kopfhaut und Hut stets eine freie Luftbewegung stattfinden kann. Dann aber auch geht die Frau der unteren Volksklassen meistens barhaupt, und ihr eigentlicher Beruf, der sie mehr ans Haus fesselt, veranlaßt sie, überhaupt weniger wie der Mann eine Kopfbedeckung zu tragen. Denn den oben angeführten körperlichen Leiden, die nur zum kleinsten Teil eine Ursache der Kahlköpfigkeit der Männer bilden, ist die Frau ebenso unterworfen wie der Mann.

Als die erste und wichtigste Anforderung an die Kopfbekleidung haben wir daher die Durchlässigkeit zu stellen, und untersteht dieselbe sonach den gleichen Bedingungen der Hygieine, wie die übrige Kleidung. Die beste Kopfbedeckung wäre allerdings gar keine Kopfbedeckung. Doch dagegen legen Mode, Sitte und in vielen Fällen die Witterung ihr Veto ein. Es ist daher vor allem den Männern eine leichte und durchlässige Kopfbekleidung anzuraten, damit der Luftstrom das Kopfhaar und die Kopfhaut stets passieren kann und die Ausdünstung des Haarbodens eine ungehinderte ist.

Man lasse daher die Hüte ungefüttert und mit mehreren Luftlöchern an beiden Seiten und im Hutdach versehen. Das sogenannte Schweißleder ist gänzlich zu verwerfen*). Es hindert die Ausdünstung und begünstigt durch seine vielfach vorgenommene Färbung das Entstehen von Ausschlag auf der Stirne. Dicke Filzhüte, Pelz- und Tuchmützen sind zum Tragen durchaus nicht empfehlenswert, selbst nicht bei strenger Winterskälte. Sie erwärmen übermäßig, so daß die Kopfhaut transpiriert, und es kann beim Abnehmen der Bedeckung durch eine plötzliche Abkühlung der Kopfhaut leicht eine Erkältung hervorgerufen werden. — Sie sind ferner gänzlich undurchlässig und hindern die Ausdünstung des Haarbodens. Den gleichen Uebelstand finden wir beim Cylinder und sonstigen steifen und schweren Hüten. Bei und nach Ableistung der Militärpflicht klagen viele über Haarausfall und schieben die Schuld davon mit Recht auf den schweren, undurchlässigen Helm.

Helle Hüte verdienen, gemäß den allgemeinen Satzungen der Bekleidungshygieine, den Vorzug vor dunklen und namentlich schwarzen Hüten.

Man gehe soviel wie möglich barhaupt oder gewöhne sich allmählich daran. Luft und Licht werden nur eine günstige Einwirkung auf Haarboden und Haarwuchs ausüben können.

Bei der Fußbekleidung haben wir sowohl Strümpfe, wie Schuhe ins Auge zu fassen. Beide müssen, um den Anforderungen der Gesundheitslehre zu entsprechen, ebenfalls durchlässig sein. Eine richtige Bekleidung des Fußes ist äußerst wichtig. Es gilt, die bekannten „kalten Füße“, welche durch das Zurücktreten des Blutes aus denselben entstehen, zu vermeiden und auch, da gerade die Füße eine äußerst wichtige Rolle bei der Blutverteilung im Körper spielen, ihre Hautdurchblutung und Ausdünstung nicht zu hindern. Daß eine falsche Bekleidung der Füße heutzutage zur Regel gehört, beweisen die vielen an kalten Füßen und an Schweißfüßen Leidenden. Für die innere Fußbekleidung, den Strumpf, eine durchlässige Form zu finden, ist nicht schwierig. Es

*) Professor Dr. Gustav Jäger empfiehlt ein Stirnband von Wollfilz und Dr. Lahmann ein solches von Reformbaumwolle. Es ist also Auswahl vorhanden. Am besten ist es, den Hut leer zu lassen, wie es beim türkischen Fez der Fall ist.

ist dies auch schon geschehen. Jägersches Wollregime und Lahmannsches Reformbaumwollsystem, nebst vielen anderen Systemen, haben bereits zur Genüge dafür gesorgt.*)

Anders verhält es sich dagegen mit der äußeren Fußbekleidung, dem Schuh oder Stiefel. Das heutzutage allgemein getragene Schuhwerk entspricht durchaus nicht den Anforderungen der Durchlässigkeit, auch nicht die sogenannten Halbschuhe, die Schnür- und Knopfstiefel. Die Sorten des zur Schuhfabrikation verwendeten Leders und das Beschmieren der Schuhe mit Wichse verbürgen leider nur zu sehr deren Undurchlässigkeit. Es ist aber auch eines der schwierigsten Dinge, eine Fußbekleidung herzustellen, welche bei Erfüllung der hygieinischen Forderungen auch zugleich den Ansprüchen gerecht wird, welche die Praxis in Bezug auf Haltbarkeit, Eleganz, und Schutz gegen Witterungseinflüsse an das Schuhwerk zu stellen pflegt.

Die besten Vorschläge für die Anfertigung von rationellem Schuhwerk hat bisher unstreitig Professor Dr. Gustav Jäger gemacht.

Er empfiehlt zum Tragen den Trikotwollschuh mit oder ohne Lederbesatz (Lederkappe) und Schuhe von sämischgarem oder weißgarem Leder, Wildleder (Hirsch, Reh, Büffel usw.). An den Schuhen rühmt Jäger Durchlässigkeit und besonders den Vorzug, daß sie, wenn sie naß geworden sind, den Fuß nicht kälten. „Nasse Wolle — warme Wolle“, sagt er. Die gleiche Eigenschaft der trockenen wie nassen Wolle besitzt auch das Wildleder. Leider läßt sich aber aus dem durchlässigen Wolltrikot allein noch kein Schuhwerk herstellen, welches elegant, fest und dauerhaft ist. Das poröse Wildleder besitzt wiederum den Uebelstand, daß es rasch schmutzt und der Schmutz nur durch Waschen, nicht durch Bürsten entfernt werden kann. Werden aber Wildlederschuhe beim Waschen falsch behandelt, so wird das Leder steif und hart.

Professor Dr. Jäger schreibt darüber in seinem Buche „Mein System“, Seite 227, folgendes:

---

*) Strumpfbänder zu tragen ist, weil sie Blutstauungen verursachen, gesundheitsschädlich, besonders noch, wenn die Bänder oberhalb und nicht unterhalb des Knies befestigt werden. Es empfiehlt sich, lange Strümpfe zu tragen und dieselben durch Bänder an einem Gürtel zu befestigen.

„Das einzige Fußbekleidungsmaterial, welches unseren modernen Ansprüchen an Festigkeit und Façon entspricht, ist das lohgare Leder, allein es ist sanitär schlecht, weil es am Fuße stinkend wird. Diesem Uebelstande kann man nur

Fig. 12. Ein nackter, mit Sandale bekleideter Fuß.*)

Fig. 13. Ein Fuß, mit Strumpf und Sandale bekleidet.*)

durch Auswaschen der Lohrückstände mit Soda und nachherige Tränkung mit einem nicht ranzig werdenden Fett abhelfen; das einzig derartige Fett ist Vaseline. Vaseliniertes Leder wird aber wasserdicht und, wenn man einen Schuh

*) Die Sandalen sind zu haben in dem Kauf- und Versandhaus von Karl Braun, Berlin S, Kottbuserdamm 5.

oder Stiefel ganz aus diesem Material anfertigt, so wird hierdurch die Ausdünstung des Fußes gehemmt; immerhin ist aber ein Schuh ganz aus Vaselinleder unvergleichlich angenehmer und gesünder als ein gewöhnlicher Lederschuh."

„Um den gewöhnlichen Schuh nun möglichst gesund und doch den modernen Anforderungen an Façon und Haltbarkeit entsprechend zu machen, nimmt man eine Kombination aus Wolle und Vaselinleder oder Sämischleder und Vaselinleder in der Weise, daß die Sohle aus dem festen Vaselinleder gemacht wird, die übrigen Teile aus Wolle oder Wildleder."

Soweit Prof. Dr. Jäger.

Die beste Fußbekleidung ist allerdings — gar keine Fußbekleidung. Man soll also barfuß gehen. Daß das Barfußgehen ein ganz wichtiger Gesundheits- und Heilfaktor ist, beweist am besten der Umstand, daß das Barfußlaufen allgemein in das Programm der Anwendungsformen der Naturheilmethode aufgenommen worden ist. Doch davon später noch mehr. Für jetzt nur das Folgende: „Jeder Erwachsene und jedes Kind müßten im Sommer jede passende Gelegenheit wahrnehmen, um eine derartig gesundheitsbefördernde Prozedur vorzunehmen, gegen welche sich allerdings leider noch vielfach die angeblich „gute Sitte" und der „bewußte" menschliche Unverstand auflehnen." Barfußlaufen ist eines der besten Abhärtungsmittel, und daß dasselbe auch zur Winterszeit nicht schadet, sondern im Gegenteil der Gesundheit nützt, beweisen die stets barfuß laufenden, kernigen, elastischen und von Gesundheit strotzenden Gestalten der Schornsteinfeger. Barfußlaufen auf nassen Steinen, auf frischgefallenem Schnee, im Wasser usw. sind beliebte und vielfach angewendete Mittel der Pfarrer Kneippschen Heilmethode. Das Nähere über „Barfußgehen" ersiehe im Inhaltsverzeichnis.

Daß die heutige Menschheit sich wohl des Tragens eines unzweckmäßigen, ungesunden und naturwidrigen Schuhwerks bewußt ist, geht zur Genüge aus dem Umstande hervor, daß man schon allgemein angefangen hat, wenigstens im Sommer Schuhe zu tragen, welche über dem sogenannten Spann des Fußes ganz offen sind und ein sandalenmäßiges Aussehen haben. (Siehe nebenstehende Abbildungen.) Auch die sonst vorherrschenden schwarz gewichsten Schuhe sind zur Sommerszeit von hellen, braungefärbten, wenn auch nicht durch-

lässigen Lederschuhen, welche nicht gewichst zu werden brauchen, vielfach schon verdrängt worden. Bekanntlich sind nach den Anforderungen der Bekleidungshygieine die dunklen Farben, also auch bei der Schuhbekleidung, aus mehrfach schon erwähnten Gründen gänzlich zu verwerfen. Kinder sollten niemals, außer bei strenger Winterskälte, wo man ja auch Handschuhe trägt, Schuhe tragen.

Auch Gummischuhe sind undurchlässig, und ihr Tragen ist daher ungesund.

Ich will nunmehr dieses Kapitel über „Bekleidung" schließen, lieber Leser. Es ist ziemlich lang geworden. Aber so geht es! Obgleich ich mir bei der Fülle des vorliegenden Stoffs schon Beschränkungen genug auferlegt habe, wollte ich doch nicht gern einen einzigen Punkt der Bekleidungsfrage unerwähnt oder unklar lassen, dessen Besprechung Dir in Bezug auf Deinen Gesundheitszustand vielleicht von größter Wichtigkeit sein konnte. Gesunde Nahrung, gesunde Luft, gesunde Kleidung und gesunde Bettung sind untrennbare Begriffe, wenn es sich um die Wiedergewinnung und Erhaltung Deiner Gesundheit handelt.

12. Wie sollen wir schlafen?

Was die Kleidung dem Menschen bei Tage, das ist das Bett demselben bei der Nacht. — Die Anforderungen, die wir vom gesundheitlichen Standpunkte an die Kleidung stellen, erheben wir in noch verstärkterem Grade an die nächtliche Bekleidung, an das Bett, weil wir unter normalen Verhältnissen ein Drittel unserer ganzen Lebenszeit im Bette zubringen, um darin neue Kräfte für unser Tagewerk zu sammeln.

„Die Frage, wie soll ein gutes Bett beschaffen sein, ist eine der wichtigsten, obwohl sie am seltensten überlegt wird." (Falkenhorst.)

Die Gesundheitslehre stellt an das Bett die nämlichen Anforderungen wie an die Kleidung: das Bett soll durchlässig sein; es soll die Luftbewegung auf der Haut des Schläfers nicht hindern; es soll eine flotte Ausdünstung der Haut und ungehinderte Hautdurchblutung zulassen und soll schließlich Erwärmung und Wärmeabgabe der Haut in normaler Weise stattfinden lassen. Alles unbedingte Erfordernisse, die das

Bett erfüllen muß, wenn es Anspruch auf die einzig richtige Bekleidung oder Umhüllung des menschlichen Körpers während der Nacht erheben will.

Erfüllt nun aber unser heute gebräuchliches Bett alle diese Anforderungen? Keineswegs! Nicht eine einzige! Im Bette, heißt es allgemein, muß man so warm wie möglich „eingepackt" sein, im Bette darf man nicht frieren, lautet die landesübliche Redensart; und wirklich giebt es eine Unzahl von Menschen, die einer rationellen Abhärtung, Hautpflege, Ernährung und Kleidung sonst das Wort reden und auch an sich selbst durchführen, es aber im Ertragen von Bettwärme unter dichter Federbettumhüllung zu den erstaunlichsten Leistungen gebracht haben.

Das „traditionelle" Federbett, das Erbteil Deiner Urgroßmütter, Großmütter und Mütter, lieber Leser, ist es, dem ich in diesem Kapitel den Fehdehandschuh hinwerfen werde. Auch beim Bette gilt es zu reformieren, wenn wir es unternehmen, in Gestalt der falschen Bettung eine der bedeutendsten Krankheitsursachen aus der Welt zu schaffen.

Im voraus möchte ich noch die Thatsache erwähnen, daß das Federbett als Zudecke nur in Deutschland und in einem kleinen Teile von Oesterreich im Gebrauch ist, sonst aber nirgends in der Welt als Zudecke während des Schlafes benutzt wird.

Es ist den verehrten Leserinnen gewiß allen bekannt, daß die Bettfedern und Daunen in Umhüllungen (Inlett usw.) stecken, welche, damit sie ihren Zweck, das Herausdringen der Federn zu verhüten, voll und ganz erfüllen, dicht gewebt und durch Appretur gänzlich undurchlässig gemacht worden sind. Der Luftwechsel unter der Bettdecke auf der Haut, die Ausdünstung und Wärmeabgabe derselben werden dadurch gänzlich gehindert. Die Haut und zugleich die inneren Organe des Körpers werden somit ihrer naturgemäßen Bestimmung vollkommen entzogen. (Professor Pettenkofer.)

Wie Du im Kapitel „Wie sollen wir uns kleiden?" gelesen hast, lieber Leser, fällt unserer Haut die Aufgabe der Wärmeregulierung in hohem Grade zu; sie greift als Atmungs- und Ausscheidungsorgan ganz besonders in das Getriebe des Stoffwechsels ein (siehe das Kapitel „Der Stoffwechsel"), und daher muß eine langandauernde Unthätigkeit der Haut während des Schlafs (7—8 Stunden), bezw. eine

Unterbrechung der Funktionen des Hautorgans sowohl Störungen in der Haut selbst, wie auch im ganzen übrigen Körper nach sich ziehen. Es tritt, gerade wie in falscher Bekleidung, eine Erschlaffung der Haut durch die infolge der Bedeckung mit Federbetten gehinderte Hautdurchblutung, Ausdünstung und Wärmeabgabe ein, und diese Erschlaffung ist gleichbedeutend mit Verweichlichung. Hauptsächlich mag wohl dieser Umstand, die Hauterschlaffung im Federbett und in der fehlerhaften Bekleidung, das Bedürfnis hervorgerufen haben, durch kühle, bezw. kalte Abreibungen, Bäder usw. den verweichlichenden Einflüssen der heutigen Bekleidung und Bettung in etwa zu begegnen.

Schon vom Tage der Geburt an, im Säuglingsalter nimmt die naturwidrige „Verpackung" in Federwickelbetten ihren Anfang. „Die erste unverstandene Fürsorge der Mutter für ihr Kindchen ist ein „Eingriff in die Natur und in die Bestimmung des Menschen." (Steiner.)

„Daß die Diphtheritis in gegenwärtiger Zeit so häufig vorkommt und sich verbreitet, kann nur an den jetzigen Lebensverhältnissen liegen, an der offenbar eingerissenen Verweichlichung der Kinder, die man von Anfang an zu warm hält, von der freien Luft abschließt usw." (Sanitätsrat Dr. Keil.)

Der ganze Körper wird, da bekanntlich die Federn hitzen, in einem solchen Bette erhitzt und durchglüht. Wie kein anderes Wesen auf der Erde wird der zum Leben in reiner, sauerstoffhaltiger Luft bestimmte Mensch durch seine falsche Bettung und Bekleidung von seinem Lebenselemente, der Luft, beständig ferngehalten und dafür während des Tags und der Nacht in eine Dunstatmosphäre seiner eigenen miasmatischen Ausdünstungsstoffe versetzt; seine Haut, überhaupt sein ganzer Körper wird dadurch so verweichlicht, daß dieser Umstand und die gewissermaßen zur anderen Natur gewordene Gewohnheit*) ihm nur allein die Fähigkeit geben,

*) Wie unser Körper durch fortgesetzte Einwirkung von Schädlichkeiten (Genuß- und Reizmittel, Tabak, Kaffee, Thee, Wein, Bier, Branntwein usw.) zu einer Veränderung seiner eigentlichen Natur gebracht werden kann, so daß er einwirkende Schädlichkeiten als solche nicht mehr empfindet, obschon sie, wenn auch verborgen, auf ihn einwirken, so verhält es sich auch mit dem Schlafen unter Federbetten. Es wird als Schädigung des Körpers nicht mehr empfunden.

zeitlebens unter Federbetten „fortzubrüten". Die Fähigkeit, unter Federbetten überhaupt schlafen zu können, ist allein schon der beste Beweis für eine gänzlich verweichlichte Haut; denn ein gesundes, ein wirklich gesundes Hautorgan ist nicht dazu geschaffen, diese Prozedur auszuhalten. — Aber wo in aller Welt giebt es heutzutage, bei unseren durch und durch naturwidrigen Zuständen, noch ein absolut gesundes Hautorgan?! Wo existiert überhaupt noch Gesundheit?!

Eine ebenso nachteilige Wirkung auf Haut und Gesamtorganismus üben die Federunterbetten aus, obschon sie glücklicher Weise weniger im Gebrauch sind als die Federoberbetten. Der Körper wird dadurch naturgemäß in doppelter Weise geschädigt.

Eltern und Erzieher mögen es sich an dieser Stelle merken, daß die heutigestags so ungemein häufig vorkommenden „geheimen Sünden" der Kinder beiderlei Geschlechts nicht zum wenigsten auf das Schlafen auf und unter Federbetten zurückzuführen sind, auf die „erhitzenden Eigenschaften" der Bettfedern, welche eine Art Tropenklima während des Schlafes hervorrufen und nach physiologischen Gesetzen*) Kongestionen (Blutandrang) nach den Geschlechtsteilen, sowie gleichzeitig eine vorzeitige Reife derselben veranlassen.

Ausschweifungen im Ehebette sind gleichfalls in den meisten Fällen den erhitzenden Eigenschaften der Bettfedern zuzuschreiben.

Leider aber gehen viele Eltern und Eheleute an so wichtigen, ernsten und bedeutungsvollen Fragen des Lebens teilnahmslos vorüber und bekümmern sich um alles andere mehr und eher, als um eine „verständige" Fürsorge für ihr leibliches Wohl und das ihrer Kinder. Namentlich bekommen zärtliche Eltern, wenn man ihnen für ihre Kinder eine vernunftgemäße Erziehung und Abhärtung anempfiehlt, schon ein gelindes Grausen, und erblicken gleich ein Bad mit Eis-

---

*) Da infolge der Bedeckung mit dem undurchlässigen Federbett die Ausscheidungsprodukte, Stoffwechselüberreste usw. durch das Ausscheidungsorgan, die Haut, nicht entweichen können, so suchen sich dieselben den Austritt durch Darm und Nieren zu erzwingen, und es wird infolgedessen diesen Organen eine doppelte Arbeit aufgebürdet. Infolge hiervon findet nun wiederum nach allen Unterleibsorganen eine vermehrte Blutzufuhr statt, durch welche die Geschlechtswerkzeuge gleichzeitig mit in einen erhöhten Reizzustand versetzt werden.

wasser in der Empfehlung einer rationellen Abhärtungs-methode. Daß Bettung und Kleidung sowohl Verweich-lichungs-, wie Abhärtungsmittel sein und werden können, will ihnen durchaus nicht in den Sinn. Doch davon später mehr in den Kapiteln „Abhärtung“ und „Verweichlichung“.

Die Bettfedern haben nun bei ihrer Verwendung in Leinen- oder Baumwollüberzügen, zur Bedeckung des Körpers während der Nacht, noch eine andere üble Eigenschaft. Sie hindern nicht allein den Durchtritt der Luft zu der Haut des Schlafenden und machen den Luftwechsel auf der Haut unmöglich, hemmen nicht allein die Ausdünstung des Schläfers, sondern sie hindern auch die Verdunstung ihrer eigenen und sämtlicher Feuchtigkeit innerhalb des Bettes.

„Federn besitzen in lufttrockenem Zustande einen Feuchtigkeitsgehalt von 10 Prozent, nehmen aber in feuchter Luft 20 bis 25 Prozent Wasser auf.“ (Falkenhorst.)

Ottomar Steiner schreibt in seinem lesenswerten Werkchen „Das Bett“, Seite 18, folgendes:

„Alle Federn entwickeln bereits bei sehr geringer Feuchtigkeit einen dumpfigen Geruch. Sie geben Zeugnis von einer beginnenden Fäulnis und sind ganz naturnotwendig, da die allerverweslichsten Stoffe: Fleisch-, Haut- und Markteilchen von den Federn untrennbar sind. Fleisch- und Hautteilchen bleiben beim Ausrupfen der Federn an denselben haften. Dies ist ein sehr bedenklicher Zustand.“

„Denke man sich nun, daß jede Geruch entwickelnde, die Atemluft verderbende Fäulnis durch Bildung von Pilzen, Sporen und Bakterien (10 Arten wurden von einem Leipziger Arzt in Federbetten entdeckt) vor sich geht, daß dieser Prozeß sich in unserem Nachtgewand, in unmittelbarster Körpernähe fortgesetzt vollzieht. Soll man dann noch sein ‚liebes, leichtes Bettchen‘ als Gegenstand besonderer Verehrung und Zärtlichkeit betrachten?“

„Die größte Schädlichkeit des Menschen ist der Luftschmutz, die Kohlensäure und das Kohlenoxyd, es sind die verschiedenen Fäulnisgase, die übelriechenden Fettsäuren (aus den Bettfedern), die Ausdünstung der Menschen selber, ihrer Kleider, Speisen und Gebrauchsgegenstände.“ (Sonderegger.)

„Die Luft ist überall mit den kleinsten Lebewesen, Pilzformen, die sich bei Fäulnisprozessen geltend machen, beson-

ders reichlich erfüllt in Räumen, wo allerhand Abfall, alte Kleider, Federn und ähnliches aufbewahrt werden." (Sanitätsrat Dr. Keil.)

Alle Federn, sie mögen nun von lebenden oder toten Tieren herrühren, sie mögen neu und gut, oder alt und schlecht sein, sind dem Verwesungs- und Zersetzungsprozeß unterworfen, die Folge der niemals die Federn verlassenden Feuchtigkeit und der denselben anhaftenden Fett- und Fleischteilchen. Der Fäulnisprozeß gestaltet sich um so intensiver, je älter die Federn werden, bis er endlich in dem sogenannten Federnfraß seinen Höhepunkt erreicht.

Steiner macht in seinem Buche „Das Bett" noch weitere interessante Angaben über Betten und Bettmaterial. Er schreibt:

„Auch den alten, guten Glauben müssen wir zerstören, daß Desinfektionsmittel, durch Austrocknen der Federn im Sonnenbrand oder in einer Federnreinigungsanstalt, dem Zersetzungsprozesse dauernd Einhalt gebieten können. Nach der Natur der Sache ist das Ausräuchern oder Reinigen der Federn nur eine ganz harmlose Unterbrechung jenes, von Milliarden kleiner Lebewesen geführten Stilllebens. Nach wenigen Tagen entwickelt sich dasselbe unter dem Einflusse der vom Schläfer gelieferten Feuchtigkeit und Wärme von neuem und zwar am schnellsten in feuchten Schlafstuben, am Meeresstrande (in Seebädern!) und im Gebrauche von transpirierenden Personen."

„Wie beklagenswert sind Kranke und kleine Kinder, welche Tag und Nacht das Bett hüten müssen! Sie empfinden es immer als Wohlthat, ein oder mehrmals am Tage das Bett verlassen und ihre danach schmachtenden Lungen und Haut auf Minuten mit besserer und kühlerer Luft versorgen zu dürfen."

„Wo sich Luftschmutz befindet, ist immer sichtbarer Schmutz nicht weit davon entfernt. Wir entdecken verschiedene bedenkliche Lücken in unseren Begriffen von deutscher Reinlichkeit und müssen versuchen, dieselben an der Hand von Vergleichen mit den Bettengebräuchen anderer Völker zu illustrieren."

„In den mosaischen Gesetzen finden wir viele Vorschriften, sämtliche Kleider zu waschen; diese, aus Ziegenhaaren, Wolle, Baumwolle oder Leinen bestehend (Mischungen waren

verboten!) dienten nachts als Decken. So wurden Kleider und Bett sehr oft gründlich gewaschen. Bei anderen alten Völkern kommen ähnliche Bestimmungen vor."

„Kein kultivierter Staat hat derartige Gesetze, gleichwohl aber sorgen Engländer, Franzosen, Amerikaner, Russen usw. nicht allein für reine Bettwäsche, wie unsere deutschen Hausfrauen, sondern auch für Reinigung und Reinhaltung des ganzen Bettinnern. Man schützt vor allen Dingen die Bettfedern und deren Bezüge vor Schmutz und Feuchtigkeitsaufnahme, sowie die Haut vor direkter Berührung mit dem gefährlichen Federbett, indem man dasselbe, durch eine wollene Decke oder durch eine Steppdecke vom Körper getrennt, als Plumeau benützt; man hat nicht nur den unsinnigen Staub- und Bacillenherden, den Sprungfedermatratzen mit aufgenageltem Polster den Krieg erklärt, sondern auch für bequeme Reinigung der Auflagepolster gesorgt. Die auf Stahlmatratzen liegenden Roßhaarwollmatratzen sind sehr einfach zum Abheften eingerichtet und werden jährlich 1 bis 2 mal umgearbeitet und gereinigt."

„Im deutschen Bett dagegen befindet sich, seit der „gesunde", oft erneute Strohsack aus ihm verschwunden — 20 verschiedenen Patenten auf reinliche Stahlmatratzen zum Trotze — eine Sprungfedermatratze. Zahllose Ecken und Winkel in derselben, welche keiner reinigenden Hand zugänglich sind, bieten dem Staub und seinen Bewohnern die denkbar besten Lagerplätze — das fest aufgenagelte Polster kann niemals durch ein Wasserbad gereinigt werden. Das oft zweifelhafte Polstermaterial (Werg, Haare von Kälbern usw.) zerfällt durch fortwährende Bewegung in Staub und bietet einem ganz ähnlichen Stillleben die besten Existenzbedingungen wie das Federbett. Wo man das Federbett durch die wesentlich bessere Roßhaarmatratze ersetzt hat, ist diese zunftgemäß für ein ganzes Menschenleben solid und fest geheftet, sodaß jede Umarbeitung, welche die armen Polsterlehrlinge in Gefahr des Erstickens versetzt, mit großen Kosten verknüpft ist und deshalb unglaublich lange Jahre unterbleibt. Mit feiner weißer Bettwäsche verdeckt man in Deutschland den Schmutz früherer Jahre und Jahrzehnte und macht sich damit Mut, seinen Leib auf viele Stunden einem Bette anzuvertrauen, das ohne diesen Ueberzug die Lust zur behaglichen Ruhe verderben würde. Es ist bekannt, daß Ungeziefer sich immer

nur da einfindet, wo Schmutz und Staub längere Zeit liegen bleiben und daß „Zacherlin“ in den Schlafstuben die besten Geschäfte macht. Ein sprechendes Zeugnis für die darin herrschende Reinlichkeit!“

„Wer möchte wohl Rock und Beinkleid nur eines ihm unbekannten Menschen über seiner „Leibwäsche“ tragen? Betten zu benützen, in denen 100 oder 1000 Andere genächtet, geniert sich kein Reisender.“

„Ich finde es ekelhaft, sich direkt mit dem Plumeau zu bedecken,“ sagte uns eine Russin; wer von Jugend auf nichts besseres gewöhnt ist, wird wohl lebenslang vor Anwandlungen derartiger ausländischer Empfindlichkeit sicher sein!“

„Als an einem deutschen Fürstenhofe im vergangenen Jahre Würmchen aus den Betten krochen, konnten Hoflieferant und Aerzte nur bestätigen: das komme bei allen Federbetten vor.“

„Nun genug der Gruseln erweckenden Betrachtungen aller kleinen und größeren Mitbewohner der Federbetten, wir halten dieselben samt und sonders nicht für so lebensgefährlich, als sie aussehen, allein der Luftschmutz, der sich in ihrer Nähe immer befindet, der uns auch den Weg zu ihrer Entdeckung gezeigt, muß auf Atmung und Blutbildung verderblich einwirken. Dann sind aber die Federbetten nicht allein Ursache der Verweichlichung, Hemmnisse einer normalen Entwickelung, sondern in aller Form Krankheitsträger und Krankheitserreger.“

„Daran kann alles Lüften der Betten und der Schlafzimmer und alle weiße Bettwäsche nichts ändern, uns nur über das Vorhandensein vieler Gesundheitsfeinde hinwegtäuschen.“

Soweit Herr Steiner, der Verfasser des Werkes: „Das Bett.“ Ich habe nicht umhin gekonnt, lieber Leser, demselben als dem berufensten Vertreter der Bettenreform längere Zeit das Wort zu geben, da Dir aus seinem Munde vieles einleuchtender, glaubhafter, eindringlicher und beherzigenswerter klingen dürfte, als aus dem meinigen.

Daß unser heutiges, vielgeliebtes Federbett sonach die Quelle vieler Leiden ist, liegt auf der Hand. Blutandrang nach dem Kopfe und nach anderen Organen, überhaupt unrichtige Blutverteilung im Körper, unruhiger Schlaf und

Träume, Mattigkeit und Verdrießlichkeit beim Erwachen, und andere Erscheinungen sind zweifellos die Folgen einer falschen Bettung. Daß sich Zahn-, rheumatische Glieder- und Kopfschmerzen beim Gebrauch der Federbetten verschlimmern, ist wohl ein guter Beweis dafür, daß das, was eine Krankheit zu verschlimmern im stande ist, keinem Gesunden mit gutem Gewissen als Vorbeugungsmittel von Leiden irgend einer Art empfohlen werden kann.

Die natürliche Feuchtigkeit der Federn hält auch die leinenen oder baumwollenen Bettüberzüge und Betttücher feucht, so daß der Körper beim Einschlafen und Erwachen ein unangenehmes Kältegefühl empfindet, das erst nach einigen Frostschauern wieder vergeht. Der heiße, kongestionierte, eingenommene Kopf des Schläfers, die gestörte Blutcirkulation ruft eiskalte Füße hervor. Diese sucht man nun wiederum durch Anlegen einer Wärmeflasche zu vertreiben; ein weiteres Verweichlichungsmoment!

Die in der Gegenwart so überhand nehmende Schlaflosigkeit ist gewiß zum größten Teil den heutigen, naturwidrigen, nächtlichen Lagerstätten zuzuschreiben. Zunächst stellt sich bei diesem Leiden ein fieberhafter Zustand ein, der Kopf wird heiß, die Füße werden kalt, man erwartet sehnsüchtig den Schlaf, kann ihn aber nicht finden. Nach manchen vergeblichen Versuchen einzuschlafen, kommt endlich ein gelinder Schweißausbruch, das auslösende Moment, in Gestalt der verschiedenen im Bette enthaltenen Schädlichkeiten, für die im Körper enthaltenen Fremdstoffe, aber — der Schlaf kommt noch immer nicht. . . . .

„Kopfkissen, welche mit Federn angefüllt sind, sind gänzlich zu verwerfen“, sagt Falkenhorst in seinem Buche von der „gesunden und praktischen Wohnung“. Ist es nicht geradezu paradox (widersinnig), daß der Mensch sein Haupt, welches doch stets kühl sein soll, bei Tage der Luft, der Sonne und allen Witterungseinflüssen unbeanstandet aussetzt, dagegen es aber nachts in einem Federkopfkissen vergräbt, welches einen erhitzenden Einfluß auf dasselbe ausübt. Ein großer Schaden für seine Gesundheit erwächst dem Schlafenden noch dadurch, daß die von ihm während der Nacht so reichlich ausgeatmete Kohlensäure aus den „Gründen“ und „Tiefen“ des Federkopfkissens nicht entweichen kann. 1 Prozent Kohlensäure in der Luft macht dieselbe schon zum Atmen untaug-

lich. Professor Dr. Lehmann in Würzburg, der Untersuchungen am Bette Schlafender vornahm, hat sogar bis zu 7 Prozent Kohlensäure in den Vertiefungen des Federkopfkissens gefunden.

Wie Lungenkrankheiten, Blutarmut und Bleichsucht, Nervenschwäche und sonstige Leiden nun entstehen, ersehen wir aus diesem zuletzt erwähnten Umstande zur Genüge. Der Mensch stirbt nicht mehr, er vergiftet sich! „Das Vergraben in Federkissen, das Zudecken derselben mit Schleiern und das Umhüllen der Betten mit Vorhängen, das alles sind ebensoviel Mittel zur Selbstvergiftung und oft genug diejenige Quelle mannigfaltiger Leiden und Beschwerden, an die man in der Regel zu allerletzt oder gar nicht denkt.“ (Dr. Hartmann-Gigger.)

Und nun, frage ich Dich, lieber Leser, kann uns wohl der Schlaf das bringen, was wir von ihm erwarten, nämlich Wiederersatz der am Tage verbrauchten Kräfte, wenn wir unseren Körper einem Bette anvertrauen, dessen sämtliche Eigenschaften nur krankmachender Natur sind?

Wie Du im Kapitel „Der Stoffwechsel“ gelesen hast, findet durch geistige oder körperliche Thätigkeit bei Tage ein Stoffumsatz statt. Dieser Stoffumsatz wird, wie ich an dieser Stelle kurz wiederholen will, durch einen Verbrennungsprozeß im Körperinnern hervorgerufen. Bei diesem Verbrennungsprozeß entwickelt sich Kohlensäure, eine äußerst giftige Luftart. Die bei Tage durch Atmung und Ausdünstung nicht ausgeschiedene Kohlensäure bleibt im Körper zurück. Diese Kohlensäureansammlung ist gewissermaßen eine Kohlensäurevergiftung und giebt sich durch die Erscheinungen der Müdigkeit, Mattigkeit und Schläfrigkeit kund. Die Müdigkeit veranlaßt uns zum Schlafe. Nun soll die Kohlensäureansammlung des Körpers durch tiefes Ein- und Ausatmen, durch eine ungehinderte Ausdünstung der Haut beseitigt werden, das Blut soll während des Schlafes an Stelle der entwichenen Kohlensäure mit frischem Sauerstoff imprägniert werden, damit der Körper zum Morgen munter und erfrischt erwacht und Kopf und Glieder zu erneuter Tagesarbeit gestärkt sind.

Je stärker der Kraftverbrauch am vorhergehenden Tage war, desto länger, tiefer und fester muß der Schlaf in der darauffolgenden Nacht sein.

Ist der Körper aber nun, frage ich Dich, lieber Leser, bei dem Schlafen im dichten Federbett im stande, sich von der Kohlensäureansammlung zu befreien, ist er im stande, Kohlensäure auszudünsten und, bei der Lage im Federkopfkissen, auszuatmen? Der Schlaf ist der Maßstab für unser gesundheitliches Befinden. Gesundheit hängt mit gesundem Schlaf, und Krankheit mit gestörtem, unruhigem Schlaf, mit Schlaflosigkeit eng zusammen. Ein ruhiger Schlaf während der Nacht ist für den Menschen unbedingt erforderlich, wenn er gesund bleiben und seine Arbeit während des Tages mit Lust und Liebe verrichten will. Schlaflosigkeit, unruhiger Schlaf sind schreckliche Uebel. Man nehme dem Menschen die Hoffnung und den Schlaf, und er ist das unglücklichste aller Geschöpfe. —

Neben vielen anderen Gesundheitsstörungen, welche uns tagtäglich in unserem Erwerbs- und Berufsleben erwachsen, soll der Schlaf auch noch die Schädigungen wieder wett machen, welche aus einer fehlerhaften Bekleidung und Ernährung herrühren. Wie kann er aber diese Aufgabe vollführen, wenn die Schädigungen, die unserer im Federbette harren, noch weit größer und verderblicher sind, als vielleicht alle bei Tage auf uns eindringende Schädlichkeiten zusammengenommen?! Wir können den Schaden, der uns durch die Undurchlässigkeit unserer Kleider erwächst, nicht wieder durch die fehlerhafte Bedeckung, bezw. Bettung während der Nacht, durch unsere unnormale Nachtgewandung ausgleichen, da letztere die Forderung der Durchlässigkeit in keiner Weise erfüllt. Ohne die Wichtigkeit einer durchlässigen Tageskleidung zu unterschätzen, so müßte doch schon allein der Umstand, daß wir gezwungen sind, unter normalen Verhältnissen ein ganzes Drittel unserer Lebenszeit im Bette zuzubringen, unsere Aufmerksamkeit vor allem auf eine normale und naturgemäße Bettung hinlenken. Nach Ansicht des berühmten Naturarztes Rikli soll unser ganzes Leben ein unablässiges Luftbad sein. Die Heilkraft der Luft, der reinen Luft, wird ja auch so leicht niemand bestreiten. Wie können wir aber nun verlangen, gesund zu sein und zu bleiben, wenn wir alles aufbieten, um den Luftstrom von unserem Körper, unserem Hautorgan abzuhalten, wenn wir durch unsere falsche Kleidung und Bettung dafür Sorge tragen, daß Luftzutritt zu der Haut, Luftbewegung auf derselben

Durchblutung, Ausdünstung und Wärmeabgabe der Haut bei Tag und Nacht gehemmt und gehindert sind, und nur beim Wechsel der Kleider und Wäsche, beim Gebrauch eines Bades und bei sonstigen wenigen Anlässen die Haut während einer winzig kurzen Spanne Zeit Gelegenheit erhält, sich von dem langanhaltenden hermetischen Verschlusse und der falschen Behandlung zu erholen?

Besorge nicht etwa, lieber Leser, ich könnte Dir, im Gegensatz zu Deiner bisherigen erhitzenden und Deine Haut erschlaffenden Federbedeckung, nun zumuten, Dich der kalten Nachtluft in Deinem Bette direkt auszusetzen, im kalten Schlafraum auf steinharter Matratze und unter dünnen Decken zu verbringen. „Sobald uns die Bewegungswärme fehlt, haben wir sehr sorgfältig mit unserer Körperwärme Haus zu halten, und im frierenden Körper, bei verlangsamtem Lebensprozeß, kann auch der Schlaf nicht reinigend und bauend wirken. Die Ruhe der Muskeln und die Kühle der Nacht machen eine wärmere Umhüllung notwendig, als sie der Tag mit seiner „heißen" Arbeit, bei höherer Temperatur von uns fordert, und jedes Tierchen in Feld und Wald baut oder sucht sich einen geschützten, warmen Lagerplatz für seine Nachtruhe." (Steiner.)

„Unsere Haut ist dazu bestimmt, immer von der Luft umflossen zu werden", sagt Professor von Pettenkofer, und nur die Unwissenheit des Kulturmenschen über die einfachsten Gesetze und Forderungen der Natur und Gesundheitspflege hat es zu stande gebracht, daß man im lieben Deutschland beinahe zwei Jahrhunderte hindurch das Federbett begünstigt, ja sogar als eine Art von „Hausschatz" angesehen hat.

Wie soll nun ein normales Bett beschaffen sein, welches den vornehmsten Anforderungen der Gesundheitslehre entspricht?

Vor allem trenne Dich, lieber Leser, wenn Du zum Wohle Deines Leibes eine Bettreform vornehmen willst, von Deinem Federober- und Federunterbette. Bist Du in Verhältnissen, die Dir pekuniäre Einschränkungen auferlegen, so nimm zur Unterlage einen Strohsack oder eine Matratze von Seegras oder Holzwolle, auf die Du ja noch eine billige Wolldecke (Pferdedecke) breiten kannst und worauf Du behaglich und warm liegst. Bessersituierte mögen eine Roßhaar-

matratze mit Wollüberzug,*) eine Matratze mit Tierhaar- oder Schafwollfüllung, mit Wollüberzug („System Dr. Gustav Jäger"), oder die Stahldrahtmatratze mit zwei Untermatratzen („System Steiner") wählen. Die zwei Untermatratzen nach „System Steiner" sollen an Stelle der seitherigen Roßhaarmatratze treten. Eine jede der Steinerschen Untermatratzen ist dreiteilig, gestattet also eine häufige Lageveränderung der einzelnen Teile (ein ökonomischer Vorteil!), und ist mit Leinendrell auf der einen und mit Baumwolltrikot auf der anderen Seite überzogen, mit Roßhaar unter dem Leinendrell und mit Tierwolle unter dem Baumwolltrikotstoff gefüllt.

Zur Kopfunterlage nehme man ein Roßhaarkissen mit Wollüberzug, ein Kopfkissen, mit Schafwolle gefüllt („System Jäger"), oder ein Kopfkissen mit Roßhaar gefüllt, mit Trikotüberzug („System Steiner").

Zum Zudecken nehme man im Sommer 1—2, im Winter 2—3 Woll- oder Kamelhaardecken, oder eine Steppdecke mit Wolle gefüllt und mit Trikotüberzug, und zur Bedeckung der Füße ein Plumeau oder eine Wolldecke. — Wolldecken sind jetzt so billig, daß auch der Minderbemittelte eine Anschaffung derselben nicht zu scheuen braucht. Zu Ueberzügen und Betttüchern wähle man Woll- oder Baumwolltrikotstoff (Ventilationsstoff).

Die Bettstelle sei am besten von Eisen. Ist sie von Holz, so sei sie innen wie außen gut gefirnißt, lackiert und poliert. Das rohe Holz darf an keiner Stelle zum Vorschein kommen.

Gleichwie mit dem Beginn einer neuen Heilepoche in Gestalt der segensreichen Naturheilmethode eine Säuberung und Reinigung des Augiasstalles der orthodoxen Medizin bereits stattfindet, so giebt sich auch auf dem Gebiete der Gesundheitspflege eine gewaltiges Bedürfnis nach Umänderungen und Verbesserungen kund. Insbesondere haben sich auf dem Gebiete der Bettenreform zwei Männer hervorgethan, die mit genialem Blicke erkannten, wo es der leidenden Menschheit am meisten gebrach und an welcher Stelle ungesehen und verborgen die Keime zu Krankheit, Siechtum und frühzeitigem Tode lauerten.

---

*) Wollüberzüge lassen sich aus porösem Wollfilz oder Wolldrell herstellen.

Fig. 14. Das Steinersche Reformbett für Erwachsene.

Fig. 15. Das Steinersche Reformbett für Kinder.

Die beiden Männer sind der schon häufig von mir genannte Professor Dr. Gustav Jäger in Stuttgart und der Kaufmann und Fabrikant O. Steiner, Chef der Firma M. Steiner & Sohn in Frankenberg in Sachsen, die es verstanden, angesichts des Bedürfnisses nach Neuerungen auf dem Gebiete der Bettung, der heilbedürftigen Menschheit ein Bettsystem zu bringen, welches mit den Vorzügen der Luftdurchlässigkeit und bei Erfüllung der übrigen Anforderungen der Hygieine Eleganz, Bequemlichkeit, Solidität und Preiswürdigkeit in sich vereint.

Dem Verfasser liegt bei Anerkennung der Vorzüge des Jägerschen „Wollbettes“ und des Steinerschen „Reformbettes“ jede Reklame für die beiden Fabrikate fern, da er einerseits keine Remuneration dafür bezieht und es andererseits auch für unter seiner Würde hält, sich eine Empfehlung für Fabrikate abkaufen zu lassen, bei denen lediglich die Ehrenhaftigkeit des Fabrikanten Garantien für eine richtige, der Gesundheit förderliche Materialzusammenstellung und solide Fabrikation bietet.

Beide Betten (siehe die zwei Abbildungen des Steinerschen Reformbettes auf S. 143) vermeiden alle die Uebelstände, welche wir, abgesehen von dem verwerflichen Federober- und Federunterbett, bei den sogenannten Sprungfedermatratzen mit aufgenageltem Polster, den Roßhaarmatratzen mit Leinenüberzug, den Roßhaarkopfkissen und Fußrollen noch zu beklagen haben, bei denen alle Wärmeökonomie im Körper vernachlässigt und eine ungleiche Wärmeverteilung erzielt wird, die für Luftbewegung auf der Haut des Schläfers nicht eingerichtet sind, und die schließlich auch noch, je nach der Art der Polsterung, Unbequemlichkeiten verursachen.

Ich kann mich bei Beschreibung des Normal- oder Woll- und des Reformbettes kurz fassen, indem ich auf das vorhergehende Kapitel „Wie sollen wir uns kleiden?“ verweise. Alle Reformen für die Kleidung haben auch Gültigkeit für die Bettung. Die Füllung der Betten, bezw. der Matratzkissen und Steppdecken muß aus Tierwolle oder Tierhaaren bestehen, da das Material in durchlässige Gewebe eingeschlossen werden muß. Luftige Gewebe lassen sich mit Federninhalt, abgesehen von der Verwerflichkeit des Federn-Materials, auch nicht vereinen. Ein Gesundheitsbett darf ebenso wenig Federn enthalten, wie unsere Tageskleidung. Wenn schließlich

Federn verwendet werden, wie zu einem Plumeau, so darf das letztere nur klein und muß der Ventilation zugängig sein. Lieber lasse man auch das Plumeau beiseite und verwende zur besseren Bedeckung der Füße im Bette eine oder oder zwei zusammengefaltene Wolldecken. Die Kleidungsreformbewegung hat der Bettreform den strikten Weg, den sie einzuschlagen hat, gezeigt. Luftdurchlässigkeit, Schmiegsamkeit und Weichheit muß das Material, aus dem unser Bett bestehen soll, besitzen. Unsere Haut gehört der Luft, und unser Bett darf uns von der letzteren nicht trennen. Die uns durchaus nötige Wärme, die z. B. der Baumwolltrikot (der beim Steinerschen Bett gebräuchliche Ueberzug) nicht festhält, erhalten wir in Form der Füllung mit lockerer Schaf- oder Kamelwolle. Namentlich ist die Schafwolle als Steppdecken- und Polstermaterial sehr zu empfehlen. „Die Spannkraft der losen, in Gestalt von Watte aufgepuderten Schafwolle ist größer, als die der Trikotgewebe; deshalb sind die letzteren nicht im stande, die Wolle zusammenzudrücken und sie ihres großen, lufthaltenden Volumens (Umfangs) zu berauben.“ (Steiner.) Ueber das Jägersche Bett siehe im alphabetischen Teil unter „Wollkur“.

Je nach Temperatur und Witterung, nach Neigung, Konstitution, Alter und Gesundheitszustand nimmt man zur Bedeckung im Bett oder zur Unterlage eine dickere oder dünnere Wollschicht. Ein Druck oder Reiz durch die Schwere des Materials wird bei der Bedeckung mit Wolle auf den Körper natürlich nicht ausgeübt. Dagegen wird die Wärmeansammlung und Wärmeabgabe der Haut prompt reguliert, und die Luftbewegung auf der Haut kann während des Schlafes ungehindert stattfinden.

Ich bin mit meiner Abhandlung über das Bett an dieser Stelle zu Ende und bitte den geehrten Leser, im alphabetischen (dritten) Teil dieses Buches unter „Schlaf“ noch weiteres nachzulesen, sowie im Inhaltsverzeichnis unter „Bett“ über anderweitige Erwähnung desselben noch näheres nachzusehen.

Nur noch einige Schlafregeln will ich hier folgen lassen.

Man gehe zur richtigen Zeit zu Bette. Für erwachsene Personen ist die beste Zeit zwischen 10 und 11 Uhr abends. Zwei Stunden Schlaf vor Mitternacht kräftigen und erquicken weit mehr, als 8 Stunden nach Mitternacht oder am Tage.

Man gehe nicht mit vollem Magen zu Bette. Die letzte Mahlzeit nehme man 2—3 Stunden vor dem Zubettegehen ein. Man vermeide vor dem Schlafengehen aufregende Getränke, wie Alkoholika, Kaffee und Thee. Ein Glas frisches Wasser oder Zuckerwasser vor dem Schlafengehen getrunken, befördert den Schlaf.

Man schlafe nicht auf der linken Seite. Die Lage auf der linken Seite beeinträchtigt die normale Thätigkeit des Herzens und bietet Veranlassung, daß die Verdauungswerkzeuge und der Magen von der Leber gedrückt werden. Nach Professor Brünner soll die wagerechte Lage auf dem Rücken, mit etwas erhöhter Kopf- und Schulterlage und mit lang ausgestreckten Beinen, die beste sein. Wegen der besseren Blutverteilung führt wagerechte Lage schneller als jede andere das Einschlafen herbei. Bei richtiger Rückenlage gehen alle vegetativen Verrichtungen, Atmung, Blutumlauf usw. während des Schlafens ungehindert von statten.

Anderen hingegen verursacht die Rückenlage Träume, Alpdrücken und Schnarchen (Erzitterung des erschlafften Gaumensegels infolge des Atmungsluftstromes), welches sich am anderen Morgen durch ein kratziges Gefühl im Halse bemerkbar macht.

Obschon die rechte Seitenlage diejenige ist, welche dem Schläfer am meisten dienlich ist, so spielen doch bei der Art des Liegens während des Schlafes persönliche Angewohnheiten eine so große Rolle, daß es schließlich jedem selbst überlassen bleiben muß, sich diejenige Lage im Bette zu wählen, welche er für sich am zweckmäßigsten und bequemsten erachtet. — Verfasser dieses Buches kann z. B. auf dem Rücken gar nicht schlafen, weil sich beängstigende Träume bei ihm einstellen. Er schläft meistens auf der rechten Seite; ab und zu ertappt er sich aber auch beim Schlafen auf der linken Seite, wendet sich dann aber instinktiv wieder auf die rechte Seite.

Man bette den Kopf nicht auf zu hohen Kopfkissen, weil dadurch die Blutcirkulation gestört wird.

Man stelle das Bett mit der Längsseite nicht an die Wand, sondern mit dem Fußende an die Wand und das Kopfende frei ins Zimmer. Das Fußende sei am besten nach Süden zu gerichtet, so daß der Schläfer Norden hinter seinem Kopfe hat.

Man lese nicht im Bette, um damit Schlaf zu erzielen. Das Lesen schadet den Augen, und der gelesene Gegenstand wird dann vielfach durch Träume weiter gesponnen. Auch hüte man sich vor dem Schlafengehen vor großem Aerger, Schreck, Zorn und übermäßiger Freude, vor jeder seelischen Erregung und Geistesanstrengung. Kümmernisse und Sorgen pflegen keine Schlafspenderinnen zu sein.

Im Schlafzimmer soll es nicht zu warm, aber auch nicht zu kalt sein. Vielfach ist die irrige Meinung verbreitet, daß es gesund sei, kalt zu schlafen, und so mancher, dem das Wohnzimmer bei 16 Grad Reaumur im Winter noch nicht warm genug ist, trägt keinen Anstand, in seinem Schlafzimmer 8—10 Stunden bei 8 Grad Reaumur und darunter zuzubringen. Eine Temperatur des Schlafzimmers von 10 bis 13 Grad Reaumur (12 bis 16 Grad Celsius) ist den meisten Menschen für den Schlaf zu empfehlen.

Man sorge für gute, reine Luft im Schlafzimmer. Am Tage lasse man alle Fenster aufstehen (siehe erstes Kapitel „Die Ursachen der Krankheiten"), und des Nachts führe man dem Schlafzimmer ebenfalls Luft zu, durch Oeffnen von einem oder mehreren Fenstern im Schlafzimmer oder im Nebenzimmer, indem man die Verbindungsthür zwischen beiden Zimmern offen stehen läßt. Bei Tag und bei Nacht dem Körper frische Luft! Er ist von Natur aus dafür bestimmt; daher die Fenster auf!

Man nehme zum Schlafzimmer in seiner Wohnung das beste Zimmer, welches geräumig, hoch, trocken und luftig ist. Man entferne alle überflüssigen Möbel und Geräte aus dem Schlafzimmer und mache es namentlich nicht zu einem Aufbewahrungsort für schmutzige Wäsche. Auch stark riechende Blumen, mit Exkrementen angefüllte Nachtgeschirre, Ueberbleibsel von Mahlzeiten usw. dulde man nicht im Schlafzimmer. Es ist leider eine nur zu traurige Thatsache, daß in keinem Raume unserer heutigen Wohnungen (der Abtritt ausgenommen) die Luft so schlecht ist, wie im Schlafzimmer, und daß das letztere einen Fäulnis- und Verwesungsherd sondergleichen bildet. Eindringendes Mondlicht schwäche man durch Vorhänge ab.

Man reinige täglich den Fußboden des Schlafzimmers, nachdem die Betten in Ordnung gebracht worden sind. Die

Betten, bezw. die wollenen Decken, Trikotbetttücher usw. lüfte man ebenfalls täglich.

Ein gesunder Mensch schlafe nicht zu lange. Langes Schlafen ist gesundheitswidrig. Kinder und Kranke, namentlich nervenschwache Personen mögen länger schlafen. Für Nervenleidende ist langer, ungestörter Schlaf Arznei. Ein gesunder Mensch hat mit 6—8 Stunden Schlaf genug. Frühaufstehen ist ein Gesundheits- und Lebensverlängerungsmittel, daher stehe auf, sobald Du am Morgen erwachst, und lege Dich nicht noch einmal auf die andere Seite. „Morgenstund' hat Gold im Mund'!" Wer sich einmal an das Frühaufstehen gewöhnt hat, setzt es mit Leichtigkeit fort. „Wer sich zeitig zu Bette begiebt und des Morgens wieder früh aufsteht, wird reich, weise und befindet sich wohl." (Franklin.) Man gehe daher rechtzeitig zu Bett, damit man zu rechter Zeit ausgeschlafen hat.

„Wenn Du nicht ausgeschlafen hast, ist der Tag verloren! Das himmlische Licht, das Du sonst täglich von neuem begrüßest, blendet Dich, der frische Morgenwind, in dem die Brust sich froh atmend erhob, macht Dich schauern. Der Lärm des erwachenden Tags, der Dich sonst frisch hineinruft in den täglichen Kampf des Lebens, macht Dich nervös und griesgrämig, übelgelaunt, Du stolperst über jeden Stein, ja über Dein eigenes Bein auf der Straße; und dann gehst Du hin und kaufst Dir einen Allasch oder ein Gläschen Portwein, weil die Maschine nicht mehr allein geht und um 11 oder $^1/_2$12 Uhr mußt Du noch einmal nachhelfen mit dem Frühschoppen. Schlaflosigkeit und Spirituosen das ist der circulus vitiosus, der Lasterknoten". (Neuer Schriftsteller.)

13. Wie sollen wir wohnen?

Während der Bewohner wärmerer Himmelsstriche, der Südländer, fast das ganze Jahr hindurch auf der Straße leben kann, wo ihm die Wohlthaten von Luft und Licht in reichem Maße und vollem Umfange zu teil werden, und wo er, wie dies z. B. im Oriente der Fall ist, alle Geschäfte abwickeln kann, sofern sie nicht in offenen, der Luft von allen Seiten zugängigen Bazaren, Bureaus oder Verkaufsläden

abgeschlossen werden, zwingen den Nordländer die klimatischen Verhältnisse dazu, den größten Teil seines Lebens in geschlossenen Räumen zuzubringen. Wenigstens gestaltet sich so das Berufsschicksal des Künstlers, des Gelehrten, des Handeltreibenden, des Handwerkers und Gewerbetreibenden, des Fabrikarbeiters usw., und nur wenig Berufsarten giebt es, welche, wie die des Landwirts, des Forstmannes, des Militärs usw., eine Ausnahme davon machen.

Die Anforderungen, welche die heutige Kulturepoche an die geistige Ausbildung eines jeden Menschen erhebt, zwingen denselben schon vom frühesten Kindesalter an zum Sitzen in dumpfen Schulstuben, und bei den meisten reiht sich nach der Entlassung aus der Schule die Notwendigkeit des weiteren Stubenhockens in anderen „Menschenställen" an. Ein Fluch muß auf der heutigen Menschheit lasten, daß die berühmte Kultur solch unselige, naturwidrige Konsequenzen nach sich zieht.

Der weitaus größte Teil der Menschheit kann nun diesem Zweig des heutigen socialen Elends nicht entgehen, sondern muß vielmehr durch Beschäftigung, bezw. Stillsitzen in den verschiedenen „Brotverdienungs-Anstalten", was die Kontore, Bureaus, Amtsstuben, Fabrik-, Arbeits- und Verkaufslokale, Ateliers usw. mehr oder weniger alle sind, das verdienen, was er zu des Lebens Notdurft und Nahrung gebraucht. Aus diesem Grunde müssen daher wenigstens ernstliche und weitgehende Vorkehrungen dagegen getroffen werden, daß der Schaden, der an und für sich uns schon durch den Aufenthalt in geschlossenen Räumen erwächst, nicht auch noch durch eine gesundheitswidrige Beschaffenheit derselben zu einem Ausgangspunkte von Krankheit und Siechtum wird.

Der Mensch ist von Natur aus zu einem Luftgeschöpfe und nicht zu einem Wohnungsgeschöpfe bestimmt. Die Wohnung soll er nur zum Zwecke der nächtlichen Ruhe und zum Schutz vor Witterungsunbill aufsuchen. In unseren Breitegraden zwingt uns außerdem noch der Winter in die dumpfe Luft der Stuben hinein. Im Frühling, Sommer und Herbst sollten wir dagegen den Tag bei jeder Witterung im Freien verleben. Leider wird aber die Wohlthat, den größten Teil des Tages in freier, frischer Luft verbringen zu können, nur wenigen, den vorhin schon genannten Ständen und Berufsarten zu teil. Auch die oberen Zehntausend, deren Haupt-

beschäftigung im Abschneiden von Coupons besteht, welche diese „zeitraubende" Arbeit aber nur alle halben Jahre vorzunehmen brauchen, sind in der beneidenswerten Lage, sich des Tags über zu jeder Zeit den Luftgenuß gestatten zu können. Da die Erkenntnis einer vernünftigen Lebensweise sich auch allmählich in den Köpfen der Reichen Bahn bricht, so machen sie von den Vorteilen, die ihnen in dieser Hinsicht das Geld gewährt, auch in ausgedehntestem Maße durch Unternehmen großer Reisen, durch längeren Aufenthalt an der See und im Hochgebirge Gebrauch. Leider aber bilden sie nur die „begnadete" Minderheit. Die große Mehrheit, welche Tag für Tag in der Tretmühle der Stuben- und Fabrikarbeit, „im Schweiße ihres Antlitzes", ihr Brot verdienen muß, ist von der Vergünstigung, naturgemäß leben zu können, ausgeschlossen. Bei der Majorität hat daher die vorbeugende Gesundheitslehre vor allem den Hebel anzusetzen, um Wohnung und Arbeitsraum „menschenwürdig" zu gestalten und wenigstens die Einflüsse des beständigen „naturwidrigen" Aufenthaltes in geschlossenen Räumen, welcher sich infolge unserer heutigen kulturellen Zustände nun einmal nicht vermeiden läßt, nach Kräften abzuschwächen.

Wir müssen daher den ungehinderten Zutritt von Luft und Licht in erster Linie unseren Wohn-, Arbeits- und Schlafräumen zu verschaffen suchen. (Näheres über die Einflüsse von Luft und Licht auf den menschlichen Körper ersiehe, lieber Leser, in den beiden betreffenden Kapiteln.)

Unsere Behausung muß trocken sein. Ist unsere Wohnung feucht, wird auch die Luft in derselben feucht sein und durch ihren Feuchtigkeitsgehalt uns Anlaß zu Erkrankungen (Rheumatismus, Gliederschmerzen, Stockschnupfen, Husten usw.) bieten. Die feuchte Luft wird unseren Stoffwechsel verlangsamen oder unterdrücken, indem sie die Hautausdünstung verringert; sie wird in weiterer Folge Bleichsucht, Blutarmut, Körperschwäche usw. hervorrufen. Ist eine Wohnung zugleich feucht und kalt, so ist der üble Einfluß ein doppelter. Man beziehe daher nie ein Haus, dessen Bau im Winter aufgeführt und vollendet worden ist. Wohnungen, die ihre Lage nach Norden haben, sind, wenn auch nicht immer feucht, doch kalt. Kellerwohnungen sind meistens feucht und kalt, wenn nicht beim Bauen, zur Vermeidung beider Uebelstände, geeignete Vorkehrungen seitens der in der Gegen-

wart ja so hoch entwickelten modernen Baukunst getroffen worden sind.*)

Professor Reclam empfiehlt zur Beseitigung der Feuchtigkeit in Wohn- und Arbeitsräumen ununterbrochenes Heizen während des Tages und der Nacht, und während der Nacht die Lüftung durch offenstehende Fenster, und zwar rät er den Gebrauch eines sogenannten Füllofens**) an (siehe die Abbildung unter „Heizung", dritter Teil d. B.). „Die ununterbrochene, Tag und Nacht fortgesetzte Heizung durch einen guten Füllofen ist weniger kostspielig, als das täglich früh von neuem beginnende Heizen mittels eines gewöhnlichen Ofens, weil man in letzterem besseres, d. h. kostspieligeres Brennmaterial benutzen muß, im Füllofen dagegen die billigste Kohle. Die ununterbrochene Heizung von zwei Nordzimmern während des ganzen Winters hindurch kostet mich für je 24 Stunden etwa 30 Pfennige." (Reclam, Gesundheitsschlüssel, S. 101.)

Da bei dem andauernden Heizen die Wände der Wohnung immer warm bleiben, so hat man auf der anderen Seite durch den verminderten Verbrauch von Heizmaterial wiederum einen ökonomischen Vorteil. Aber selbst wenn die fortgesetzte Heizung in Füllöfen etwas kostspieliger werden sollte, als die zeitweise Heizung gewöhnlicher Oefen, so erzielt man doch noch immer einen großen Nutzen, wenn man bedenkt, daß man Krankheiten verhütet und die mit Kranksein immerhin verbundenen Opfer an Zeit und Geld spart.

In Kellerräumen, welche Wohnzwecken dienen, sollten nur Füllöfen benutzt werden. Es ist Erfahrungsthatsache, daß in Kellerwohnungen verhältnismäßig mehr Krankheiten vorkommen, als in höher gelegenen Räumen, und daß im allgemeinen der Gesundheitszustand der Kellerbewohner ein der-

---

*) Ein einfaches und praktisches Mittel, um dem Uebelstande einer feuchten Wohnung abzuhelfen, ist folgendes: Man nehme ein starkes eisernes Gefäß und fülle etwa ein Liter Brennspiritus hinein, wobei das Gefäß aber nur bis zur Hälfte gefüllt sein darf. Um einer etwaigen Feuersgefahr vorzubeugen, stelle man dann den Behälter mit dem Spiritus in eine mit Sand gefüllte irdene Schüssel. Nachdem man Fenster und Thüren verschlossen hat, zünde man den Spiritus an und bleibe vorsichtshalber bis zum Abbrennen im Zimmer, worauf man wieder Fenster und Thüren öffnet. Durch dieses einfache Verfahren werden Luft und Wände vollständig trocken.

**) Siehe näheres hierüber im Inhaltsverzeichnis unter „Heizung" und „Oefen".

artig schlechter ist, daß dieselben bei Ausbruch von Seuchen in erster Linie davon ergriffen und hingerafft werden.

Die Wohnung muß hell sein. Man achte also beim Mieten von Wohnungen darauf, daß möglichst viel helle, sonnige Räume vorhanden sind. „Wo die Sonne nicht hinscheint, kommt der Arzt hin!" Man sorge durch Oeffnen der Thüren dafür, daß sonnengewärmte Luft auch in die Räume der Wohnung eindringt, die nicht dem unmittelbaren Einfluß des Sonnenlichtes zugängig sind. Sollte es im Hochsommer in einer sonnig gelegenen Wohnung zu heiß werden, so lasse man das Sonnenlicht wenigstens eine Stunde lang voll ins Zimmer scheinen und erst dann die Vorhänge oder Jalousien an den Fenstern herunter. Fenster-Rollen aus dicker, grauer Leinewand sind zum Blenden der Sonnenstrahlen sehr zu empfehlen. Man wähle sodann auch einen hellen Anstrich der Zimmerwände. Tapeten, die ja allgemein im Gebrauch sind, haben gesundheitliche Nachteile. Abgesehen von der Beimengung gesundheitsschädlicher, giftiger Farben (z. B. Arsenik, durch welches man eine schöne grüne Farbe hervorbringt), bei Herstellung der verschiedenartigen Tapetenmuster, ziehen sie auch üble Gerüche und Krankheitserreger an, und Schmutz und Staub bleiben fest auf ihnen haften. Ungeziefer nistet sich gern hinter Tapeten ein; auch begünstigen Tapeten auf feuchten Wänden die Schimmelbildung. Es empfiehlt sich daher, die Zimmerwände mit Farbe zu streichen, entweder mit Leimfarbe oder mit Kalkfarbe. Daß die Tapeten als Fänger für Krankheitserreger, Bakterien, Pilze usw. angesehen werden, lehrt uns die innere Einrichtung der Zimmer von Krankenhäusern und Hospitälern, deren Wände nicht tapeziert, sondern immer nur gestrichen werden. Auch Schulstuben werden aus dem gleichen Grunde nicht mit Tapeten beklebt, sondern nur gefirnißt oder geweißt. Bei dem Konglomerat (Gehäufe) der verschiedenartigsten Ausdünstungsstoffe der Schüler würden die Schulräume, besser Menschenställe genannt, bei Tapetenbekleidung der Wände eine noch viel größere Brutstätte für Krankheiten werden, als sie es bereits schon in großartigem Maßstabe sind.

Die Wohnung muß ferner geräumig sein. Es ist zu schwierig, in engen und niedrigen Wohnungen die gehörige Ordnung und Reinlichkeit aufrecht zu erhalten, und die Räume

werden auch allzu schnell mit schlechter, verbrauchter Luft angefüllt. Die größten Zimmer muß man zu Arbeits- und Schlafräumen nehmen, weil man sich die längste Zeit darin aufzuhalten hat.*) Wem ungünstige Vermögensverhältnisse oder sonstige Umstände das Wohnen in engen, räumlich beschränkten Zimmern auferlegen, suche durch eine rationelle Lüftung die Schädlichkeiten, welche ihm daraus erwachsen, auszugleichen. (Siehe näheres im Kapitel „Die Ursachen der Krankheiten", sowie im alphabetischen Teil dieses Buches unter „Lüftung".) „In engen Zimmern, welche mit Vorliebe von manchen Leuten bewohnt werden, ist die Luft in ähnlicher Weise verdorben, wie in der Nähe von Düngerstätten, und häufige Erkrankungen der Bewohnerschaft sind unvermeidlich." (Reclam.)

In jedem Raume, der uns zum beständigen Aufenthalte dient, ist, gleichwie in unserem Bette und in unseren Kleidern, für Lufterneuerung zu sorgen. Es muß für unausgesetzte Lüftung in der Weise gesorgt werden, daß beständig ein oberer Fensterflügel, sogenanntes Oberlicht, offen steht. Man stecke einen kleinen Gegenstand, ein Stück Holz, einen Korkpfropfen in die Spalte zwischen Fenster und Fensterrahmen und vereinige dann die Griffe der beiden oberen Fensterflügel mit einem Bindfaden, den man zubindet, um das Herabfallen des Gegenstandes und das Hin- und Herschlagen des Fensters bei Zug zu verhüten. Dieses simpele Verfahren sichert uns

---

*) Leider besteht heutigestags in der Wirklichkeit das umgekehrte Verhältnis. Man nimmt in Privathäusern die am schlechtest gelegenen Zimmer zu Schlaf- und Wohnräumen und die besten Zimmer zu sogenannten „guten Stuben", in denen man für etwaige Besucher, die sich alle Jubeljahre vielleicht einmal einstellen können, ein wahres Möbelmagazin errichtet. Diesem modernen Scheinleben und der Sucht, mit einer guten Möbeleinrichtung in der „guten Stube" oder in dem „Salon" in den Augen anderer zu prunken und zu glänzen, opfert man durch das Wohnen und Schlafen in ungesunden, kleinen, engen und dumpfen „Löchern" lieber seine Gesundheit. Das Wohnen, bzw. das Schlafen in sogenannten Alkoven sollte die Sanitätsbehörde einfach gänzlich untersagen. Gebe ein gütiges Geschick, daß dies bald anders werden und jeder Familienvater und Mutter einsehen möge, daß nicht der Besitz einer sogenannten guten Stube, sondern nur Gesundheit und Zufriedenheit mit seinen Verhältnissen den Menschen glücklich machen können. Räume also sogleich die gute Stube aus, lieber Leser, und bette Dich und Deine Familie hinein. Du wirst die gesundheitlichen Vorteile von diesem Wechsel bald **an Dir selbst und Deinen Lieben wahrnehmen.**

einen ununterbrochenen Luftwechsel bei Tag und Nacht, und verschafft auch niedrigen und engen Stuben eine bessere Luft. Dabei öffne man am Tage so viel als möglich die unteren Fenster, und ab und zu auch die den Fenstern gegenüber befindlichen Thüren, um durch Zug eine Lufterneuerung zu erzielen. Mindestens mehrere Stunden am Tage, im Sommer mehr, oder besser beständig, im Winter weniger, müssen alle Fenster der Wohnung geöffnet bleiben.*) (Näheres siehe im alphabetischen Teil dieses Buches unter „Lüftung.")

Ein schlimmer Feind im geschlossenen Zimmer ist der Staub. Man vertreibe denselben nicht nur durch Kehren und Scheuern des Fußbodens und durch Abwischen der Möbel, sondern auch an den Zimmerwänden, durch Windmachen und Schlagen mit Tüchern, indem man während des Abstaubens Zugluft hervorruft.

„Um die zeitraubende Arbeit des Scheuerns der Dielen möglichst zu sparen und unnötige Feuchtigkeit von der Wohnung abzuhalten, überziehe man die Dielen mit folgender Mischung: Auf eine Kanne „Leinölfirniß" mischt man drei Lot „Seccatif", erwärmt diese Mischung in einem doppelt so großen Topfe vorsichtig etwas, ohne sie jedoch (wegen der Feuersgefahr) zum Kochen kommen zu lassen, und streicht sie noch heiß mit einem großen Pinsel auf die Dielen auf, oder reibt sie mit einem wollenen Lappen ein. Wenn der Ueberzug Abends aufgetragen wurde, ist er am andern Morgen trocken; man wiederholt dies einen Tag um den andern, etwa drei- bis viermal. Dielen, welche so zubereitet sind, bekommen keine Flecke und bleiben sauber und reinlich, wenn man sie nur wöchentlich mit einem nassen Lappen abwischt, wozu man sich des Schrubbers bedienen kann." (Reclam.)

---

*) Fabrikräume, große Werk- und Lagerstätten, Vereins- und Versammlungslokale, Theater, Konzertsäle, Schulstuben, Bureaus, Kontore usw. müssen in der Nacht durch Oeffnen aller darin befindlichen Fenster und Thüren gelüftet werden. Die Ventilation in Räumen, die Erbauungszwecken dienen, wie z. B. in Kirchen, läßt in den meisten Fällen sehr viel zu wünschen übrig. Daher ist die häufig gebrauchte Redensart: „ich vertrage die ‚Kirchenluft' nicht", keineswegs immer als eine profane Entschuldigung für das Fernbleiben vom öffentlichen Gottesdienst aufzufassen.

Das Waschen und Scheuern der nicht gestrichenen, bezw nicht gefirnißten Fußböden,*) sowie auch das Trocknen von Wäsche in Wohn- und Schlafräumen ist tadelnswert, weil beides in hohem Grade gesundheitsschädlich ist. Ein Zimmer, dessen ungestrichener Fußboden am Vormittage gescheuert worden ist, darf man nicht eher wieder zum Aufenthalt in Gebrauch nehmen, bis sämtliche Nässe aus den Dielen und ihren Fugen und Ritzen geschwunden ist. Um dies zu bewerkstelligen, heize man tüchtig ein und öffne die Fenster, obschon das Zimmer schwerlich denselben Tag noch bewohnbar werden dürfte. Aber erst am Abend ein Zimmer, womöglich noch das Schlafzimmer zu scheuern, wie das an Sonnabend Abenden in ärmeren Familien so häufig geschieht, und dann sich in dem feuchten Raume zu Bette zu begeben, heißt einfach die Unvernunft auf die höchste Spitze treiben. Leider aber giebt es so viel hysterische Weiber in jedem Stande, Rang und Alter, welche eine ausgebildete Manie, die sogenannte „Scheuer- und Wischwut" haben, und die nicht eher Ruhe bekommen, bis sie die Wohnung völlig unter Wasser gesetzt haben. Es will ihnen nicht einleuchten — und welche Frau, verzeihe, geehrte Leserin, wüßte in der Haushaltung nicht alles besser, wie Gatte und Arzt zusammen — daß ein täglich vorgenommenes Aufwaschen mit feuchten Tüchern den Fußboden sauberer hält, als das beständige „Einweichen" desselben.

Das Trocknen von Wäsche in bewohnten Räumen, wie dies vielfach, oder zur Winterszeit eigentlich immer, am warmen Ofen geschieht, ist bei der armen Bevölkerung leider schwer zu vermeiden. Wollte aber der Mann beim Genusse von Bier, Branntwein und Tabak, und die Frau bei der Anschaffung von neuen Kleidern und Hüten sich etwas mehr einschränken, so könnte ein hübsches Sümmchen im Jahr zurückgelegt werden, für welches man sich dann eine geräumigere und gesündere Wohnung mieten könnte und die Wäsche dann

---

*) Professor Jäger schreibt in seinem Werke „Mein System", Seite 286, folgendes: „Der Fußboden darf am allerwenigsten aus rohem, ungedecktem Holz bestehen, da er der Reinigung halber gewaschen werden muß und ungedecktes Holz, das so reichlich Gelegenheit gehabt hat, üble Ge- Gerüche anzuziehen, wie der Fußboden, im feuchten Zustande sehr gesundheitsgefährlich ist.

nicht mehr in Wohn- und Schlafräumen zu trocknen brauchte. Eine gesunde Wohnung ist gerade so nötig, wie gesunde Nahrung, Kleidung und Bettung. Lieber aber giebt man das Geld dem Doktor und Apotheker, oder trägt es ins Wirtshaus und hängt's an überflüssigen Kleidertand. Hier, in Deutschland, haben folgende Maximen (höchste Grundsätze) leider ihre Geltung: „Nähre Dich in Deinem Stande, kleide Dich über Deinem Stande und wohne unter Deinem Stand!" Das ist grundfalsch! Man soll sich durchaus nicht seiner Bedürftigkeit schämen, denn das ist eine falsche Scham. Aber die meisten Menschen suchen durch einen übertriebenen Luxus in der Kleidung bei ihren Mitmenschen ganz andere Vorstellungen hinsichtlich ihrer eigentlichen Vermögenslage hervorzurufen. Aber zu welchem Zwecke dieses Scheinleben, diese Scheinmanöver, wenn es nachher zu Hause an allen Ecken und Kanten fehlt?

Gesundheit hängt eng zusammen mit Zufriedenheit, und Putz, inhaltslose Zerstreuungen und Lustbarkeiten vermögen weder das eine, noch das andere hervorzurufen. „Wer auf schöne Kleider eitel ist, der beweist, daß er diese für wichtiger hält, als sich selbst, und daß er also sich selber — — für sehr gering erachtet!" — (Reclam.)

Man sei lieber eitel auf eine luftige, gesunde und geräumige Wohnung und spare an Modesachen und sonstigem Ueberflüssigen soviel, um sich eine gute und freundliche Wohnung dafür zu mieten.

Es wird soviel über die heutigen, traurigen Zustände im Berufs- und Erwerbsleben geklagt, aber — hast Du Dich auch schon einmal selbst geprüft, lieber Leser, ob nicht die „Lösung der socialen Frage" am ehesten durch Dich selbst, durch einen jeden Deiner Mitmenschen erfolgen könne? Naturgemäßes Leben und eine an richtiger Stelle angewendete Sparsamkeit hängen eng zusammen.

Gesetzt, Du bist gewohnt, täglich nur 30—40 Pfennige für alkoholhaltige Getränke und Tabak auszugeben, so macht dies schon im Jahre das nette Sümmchen von 110—150 Mark. Spare dies! Du zahlst nun für Deine Wohnung bisher die gleiche Summe; in größeren Städten aber kannst Du für diesen Preis keinesfalls eine gesunde und helle Wohnung erhalten. Du würdest nun aber doch wenigstens für 2—300 Mark eine Wohnung finden, in der Du Dich

mit Deiner Familie behaglich und wohl fühlen könntest. Durch Sparsamkeit auf der einen Seite, indem Du Bier Schnaps und Tabak miedest oder doch wenigstens beschränktest, könntest Du auf der andern Seite in einer gesunden, nicht mehr dumpfen und feuchten Wohnung ein naturgemäßeres Dasein führen, und Glück und Zufriedenheit würden wieder Einzug in Deine Brust und die Deiner Angehörigen halten. So steht es mit allen anderen Dingen in unserem heutigen Kulturleben. Jeder, vom Höchsten bis zum Geringsten, sollte es sich zur strengsten Pflicht machen und ängstlich darauf bedacht sein, sich die Erfüllung von naturwidrigen, überflüssigen und gesundheitsschädlichen Ansprüchen zu versagen. Abgesehen von einer durch die Selbstüberwindung hervorgerufenen seelischen Stärkung, würde jeder Kraft, Zeit und Geld gewinnen, um natürlichen, gesundheitsbefördernden und gesundheitserhaltenden Anforderungen zu genügen. Auf solche Weise käme man wohl eher der „Lösung der socialen Frage" etwas näher. Jeder Mensch muß durch ein naturgemäßes, einfaches und mäßiges Leben zur Aufhebung der heute herrschenden unnatürlichen Zustände das Seine mit beitragen. Die Frage: „Wie schaffen wir für den Arbeiter, Handwerker und Mittelstand gesündere und preiswürdigere Wohnungen", ließe sich eben nur mit der Unterstützung eines jeden einzelnen lösen.

Doch wir wollen von der auf sociales Gebiet unternommenen Abschweifung wieder zu unserem eigentlichen Thema zurückkehren.

Vorhänge, Teppiche und **Läufer** sind hervorragende Staubfänger. Sie bestehen am besten aus reiner Wolle. „Dies ist nicht bloß ein gesundheitliches Erfordernis, sondern auch ein Vorteil mit Rücksicht auf Feuersgefahr, da wollene Gegenstände nicht nur viel schwerer anbrennen als solche aus Pflanzenfasern, sondern, was die Hauptsache ist, wenn angebrannt, erlöschen." (Jäger.)

Die **Möbel** müssen, wenn sie aus Holz bestehen, außen wie innen, also auch auf der Rückwand, poliert oder angestrichen sein, so daß kein rohes Holz sichtbar ist. Nach Professor Jäger zieht rohes Holz bei Temperaturwechsel und Feuchtigkeit üble Gerüche an und giebt Gestank ab. —

Bücher und **Papier**, welche auch meistens aus Holzfaser bestehen, sind aus dem gleichen Grunde Verderber der Zimmerluft, da sie üble Gerüche anziehen, festhalten und

einen starken Geruch ausströmen. Am besten bringt man sie in einem verschlossenen Schranke unter.

Die Zimmerluft wird auch häufig von dem unter dem Zimmer gelegenen Stockwerk aus verunreinigt und zwar durch die Zimmerdecke des letzteren, welche in sogenannten Spekulationsbauten und Mietskasernen meistens dünn und durchlässig zu sein pflegt.

Last not least, zu deutsch: „zuletzt zwar, aber deshalb nicht am geringsten", hätten wir nun noch den bekannten Luftverderber, den Abort zu besprechen. In Häusern „älteren Datums" verbreiten die Abtritte manchmal durch die ganze Etage hindurch einen penetranten Gestank. Sie sind offenbar Brutstätten für Seuchen und Krankheiten und sollten fürwahr polizeilicherseits nicht geduldet werden. Doch da ein Abbruch oder Verlegung derselben meist mit zu großen Schwierigkeiten verknüpft, womöglich gänzlich unausführbar ist, so muß in Form einer zweckmäßigen Ventilation die gesundheitliche Schädigung etwas gemäßigt werden, welche den Bewohnern alter Häuser durch diese Gestank- und Pestherde unausgesetzt erwächst. In neuen Häusern hat man ja nunmehr zweckmäßig eingerichtete Klosetts, die meistens im Treppenhause liegen, und deren Wände, durch Leimfarbe getränkt, den Gestank nicht entweichen lassen, sondern ihn auf das Innere des „Lokals" beschränken.

Obschon das Zusammenwohnen der Menschen in großen Städten, das Zusammengepferchtsein in Häuserkomplexen, Straßen und großen Mietskasernen, das Hausen in dumpfen, feuchten, dunklen Hofwohnungen, in sogenannten Durchgängen zwischen zwei Straßen, in Kellerlöchern und ähnlichen Spelunken nichts weniger als die Begriffe von Gesundheit und natürlicher Lebensweise bedeuten, vielmehr die Menschen in Städten sich gegenseitig durch und durch mit den miasmatischen Ausdünstungen ihrer Körper, ihrer Kleider, Betten, überhaupt ihrer sämtlichen Gebrauchsgegenstände vergiften, und gesunde Luft und Licht für Geld nicht zu haben sind, so spielt doch die Luftfrage auf dem Lande noch eine viel jämmerlichere Rolle. Wenn da nicht einmal durch das Zerbrechen einer Fensterscheibe und durch unabsichtliches Aufstehenlassen der Thüren Ventilation eintritt, denkt der biedere Landmann niemals an die Lüftung seiner verpesteten Wohnung. Nur dem beständigen Aufenthalte in frischer Luft

während des Tages dankt er es, daß die Schädigungen, welche er während des Aufenthaltes in seiner Wohnung durch die schlechte Zimmerluft erleidet, auf seinen Körper nicht noch heftiger einwirken. Natürlich schläft er auch nachts bei geschlossenem Fenster, und zwar in Räumen, die den Tag über gleichzeitig zum Wohnen mit dienen. Da ist es denn nicht zu verwundern, wenn auch schwere Krankheiten in den Häusern der Landbewohner ihren Einzug halten, die sich bei einiger Ueberlegung und wenigem guten Willen so leicht vermeiden ließen. Gebe Gott, daß mein Buch auch in den Kreisen der ländlichen Bevölkerung einigen Nutzen stifte und sie von dem anererbten, eingewurzelten falschen Vorurteil befreie, nämlich, daß Luft und Lüftung in der Wohnung dem Menschen schaden. Die Arznei, die der Städter für Geld und gute Worte nicht haben kann, nämlich Luft, Licht und Sonne, hat der Landbewohner vor der Thüre. Möge er diese Heilfaktoren richtig erkennen und einen vernünftigen Gebrauch davon machen lernen.

14. Arbeit und Bewegung.

Um sich den uneingeschränkten Genuß eines körperlichen und geistigen Wohlbefindens zu sichern, genügt es nicht, daß man nur reine und gute Luft einatmet, um den zum Leben unentbehrlichen Sauerstoff zu gewinnen und Kohlensäure dafür auszuscheiden, genügt es nicht, seinem Körper nur die unumgänglich nötige Nahrung in passender Form zu verabreichen, genügt es nicht, sich gesund zu kleiden und zu betten, sondern man muß auch durch eine entsprechende körperliche und geistige Thätigkeit von den Kräften, die man durch eine vernunftgemäße Lebensweise erst erhalten hat, einen nützlichen Gebrauch machen.

„Arbeit macht das Leben süß!“ lautet ein zwar banales, aber wahres, altes Sprichwort. Ein anderes lautet: „Müßiggang ist aller Laster Anfang!“ Müßiggang oder, was wir an dessen Stelle setzen wollen, fehlende Bewegung und Arbeit sind auch meistens aller Krankheit Anfang. Arbeit und Bewegung beschleunigen den Stoffwechsel und machen hungrig und gesund.

„Wo der Mensch noch unter natürlichen Verhältnissen lebt, erfordert der Kampf um Nahrung und Leben stets so-

viel körperliche Bewegung und Anstrengung, als der Mensch zur Erhaltung einer richtigen Körperverfassung nötig hat." (Jäger.) Beim civilisierten Menschen haben wir indessen nicht mehr diesen Naturzustand; es ist daher begreiflich, daß die naturwidrigen Verhältnisse in Bezug auf fehlende ausreichende Bewegung in frischer Luft nicht ohne nachteiligen Einfluß auf das gesundheitliche Befinden des Menschen bleiben können. Wie ich schon im vorigen Kapitel: „Wie sollen wir wohnen?" erwähnt habe, ist der größte Teil der Menschheit zum Stillsitzen und Arbeiten in geschlossenen Räumen während seiner ganzen Lebenszeit „verurteilt", und wenn auch zwar manche Berufsart noch etwas körperliche Bewegung während des Aufenthaltes in den Werkstätten, Fabriksälen usw. mit sich bringt, so duldet doch diese Thätigkeit keinen Vergleich mit Arbeit und Bewegung in frischer, reiner, sauerstoffreicher Luft.

Ohne Zweifel hat eine **nutzbringende** Thätigkeit einen bedeutenden Einfluß auf unser körperliches und geistiges Wohlbefinden, ja, sie hängt eng zusammen mit dem Wohl und Wehe der ganzen bürgerlichen Gesellschaft, und die Arbeit wurde stets von wahren und aufrichtigen Menschenfreunden als ein Glück gepriesen, als ein Weg zu unserer sittlichen Vervollkommnung; aber dennoch läßt sich nicht leugnen, daß die Arbeit teils oft mißbraucht, teils in den Händen vieler ein Mittel geworden ist, ihre Gesundheit zu untergraben und ihre Mitmenschen zu knechten und zu drangsalieren. Doch diese Uebelstände können nur der unedlen Menschennatur, nicht aber der Arbeit selbst in die Schuhe geschoben werden. „Es lebt nur, wer seine Kräfte braucht," sagt der weise Seneca, und wer in richtiger Weise seine Arbeit thut, der weiß auch, weshalb er eigentlich zum Leben da ist. Denn für die Nationen, wie für jeden ihrer einzelnen Bürger ist ein arbeitsames Leben die erste Pflicht. Es würde alles zu Grunde gehen, wenn die Arbeit nicht existierte.

Auf der andern Seite ruft der heute so gesteigerte und aufregende Kampf ums tägliche Brot, ums Dasein, gewisse Mißstände bei der Arbeit, wie ich oben schon kurz bemerkte, hervor, insofern entweder zu lange oder zu anstrengend gearbeitet wird, oder die nötigen Ruhe- und Erholungspausen ganz ausgelassen oder zu kurz bemessen werden, oder eine Menge von Gewerbe- und Berufsschädlichkeiten (siehe das Kapitel

„Die Ursachen der Krankheiten“) einen krankmachenden Einfluß auf unseren Gesundheitszustand ausüben. Leider können sich aber viele den Nachteilen, die ihr Beruf oder ihr Gewerbe mit sich bringt, nicht entziehen, und ich gebe im alphabetischen (dritten) Teile dieses Buches unter „Gewerbskrankheiten“ noch ausführliche Aufschlüsse darüber, wie man die eine oder andere Schädlichkeit während der Arbeit überwinden oder doch wenigstens mäßigen kann. Andere, welche nicht direkten Schädigungen während der Arbeit ausgesetzt sind, verstehen wiederum nicht richtig zu arbeiten. Denn derjenige, welcher in verständiger Weise körperliche und geistige Beschäftigung mit einander abwechseln läßt und lassen kann, wird bei weitem leistungsfähiger sein als der, welcher sich nur einseitiger körperlicher oder einseitiger geistiger Arbeit unterziehen muß. Eine monotone (einförmige) Arbeit ermüdet schneller, als eine abwechselungsreiche Thätigkeit. Wie gesagt, richtig zu arbeiten, ist eine Kunst, die gelernt sein will. Unsere Gegenwart zeichnet sich durch ein fieberhaftes Arbeiten, Ringen, Jagen und Haschen nach Geld und Gewinn aus. Dieser krankhafte Thätigkeitsdrang hat schon viel Kummer und Elend hervorgerufen, viele Leidenszustände geschaffen, großes Unglück in manche Familien gebracht und viele ausgezeichnete Kräfte schon vernichtet, die, wenn sie richtig und verständig angewendet worden wären, Ausgezeichnetes hätten vollbringen können.

„Nicht genug warnen können wir solche Unglücklichen, deren einziges Bestreben es ist, reich zu werden, und die in fieberhafter Thätigkeit ihr Ziel zu erreichen suchen, die nur von Gold, nur von trügerischer Ehre und Größe träumen, und ihren Körper, ihr Gehirn, ihre Nerven so überanstrengen, daß dieselben ihren Dienst versagen und diesen Unglücklichen endlich nichts übrig bleibt, als ein kranker Körper und ein zerrütteter Geist. Für solche ist die Arbeit kein Segen, sondern eine Strafe.“ (Dock.)

Arbeit, Bewegung und Ruhe sind außerordentlich wichtige Gesundheitsfaktoren, namentlich wenn wir sie so anwenden, daß unsere geistigen und körperlichen Kräfte stets in harmonischer Wechselbeziehung zu einander bleiben.

Nur durch Unkenntnis der Naturgesetze, der Einrichtung, des Baues und der Beschaffenheit unseres Organismus gelangen erst viele Menschen zu einem unvernünftigen und

krankmachenden Thätigkeitsdrang, und es ist ein dringendes Erfordernis, daß ein jeder sich wenigstens so viel Kenntnisse über das, was seinem Körper nützt und was ihm schadet, aneignet, daß er vor größeren Gesundheitsstörungen geschützt dasteht.*)

Bei der regen Wechselbeziehung zwischen Geist und Körper wirkt ein gesunder Geist ebenso wohlthätig auf den Körper ein, wie umgekehrt ein gesunder Körper einen gesunden Geist zur Folge hat. Bei vorwiegend körperlicher Arbeit soll daher der Veredelung und Fortbildung des Geistes stets immer einige Zeit bei Tage gewidmet werden, wie auch der geistige Arbeiter körperliche Bewegung nicht vernachlässigen darf. Geistige Ueberanstrengung, vieles Grübeln und Nachdenken ruft Erkrankungen der Gehirnzellen hervor. Man halte also Maß in der Arbeit und nehme, wenn man sich geistig abgespannt und ermüdet fühlt, eine zusagende körperliche Beschäftigung vor, oder überlasse sich gänzlich der Ruhe. Ein so wichtiges Organ, wie das Gehirn, wird vom Blute reichlich ernährt, und die Blutzufuhr nach demselben muß um so reichlicher sein, je mehr es zu arbeiten hat. Je reiner unsere Blutmasse, desto besser ist auch die Ernährung des Gehirns. Der Kopfarbeiter muß daher viel sauerstoffhaltige Luft bei geöffnetem Fenster, noch besser bei Bewegung im Freien, bei Vornahme von Gartenarbeiten usw. einatmen und reine, leichtverdauliche Nahrung genießen, um in seinem Körper eine möglichst reine Blutmasse zu bilden. Verarmt dagegen das Blut an dem unumgänglich notwendigen Sauerstoff, ist die Ausscheidung von Kohlensäure gehindert, und bleiben die Müdigkeitsstoffe im Blute zurück, so treten leicht Stockungen und Stauungen im Blutlauf ein, die bedenkliche Kopf- und Gehirnleiden zur Folge haben können. Namentlich sollte in der Jugendzeit der Entwickelung und Pflege des Gehirns seitens der Eltern und Erzieher mehr Aufmerksamkeit geschenkt und vor allem Ueberanstrengungen desselben während der Schulzeit vermieden werden, gleichwie es andererseits tadelnswert ist, wenn die geistigen Funktionen in der Jugend gar nicht oder zu wenig geübt werden.**)

---

*) Der Hauptzweck, den der Verfasser mit seinem Buche zu erreichen beabsichtigt.

**) Weiteres siehe im alphabetischen Teil unter „Gehirn“.

Vom Gehirn, als leitendem Element unseres Körpers, hängt unser Nervensystem ab. Unsere Nerven stehen den gesamten Bewegungen und dem Empfindungsvermögen unseres Organismus vor. Um prompt ihre Thätigkeit versehen zu können, bedürfen die Nerven einen Wärmegrad von 37° Celsius, den wir nur durch einen normalen Stoffumsatz zu erreichen im stande sind. Aber nur durch körperliche Arbeit und Bewegung, durch reichliche Sauerstoffaufnahme und Ausscheidung der Stoffwechselüberreste und Verbrennungsprodukte halten wir den Stoffumsatz in normalem Gange, nur durch zweckmäßige Bewegung und richtige Arbeit vermögen wir daher den Nerven den nötigen Wärmegrad zu verleihen.

Durch Zufuhr von Blut, welches noch viel Kohlensäure enthält, wird die Erregbarkeit unserer Nerven sehr abgeschwächt und vermindert, die Nerven arbeiten schlecht und versagen schließlich völlig ihren Dienst. Daher ist die Arbeit in Räumen, welche mit schlechter Luft angefüllt sind, so überaus gesundheitsschädlich.

Müßiggang, Faullenzen und Unthätigkeit verringern ebenfalls infolge eines verlangsamten Stoffwechsels die Nervenerregbarkeit. Desgleichen vermindert anhaltendes angestrengtes Arbeiten des Körpers und Geistes die Erregungsfähigkeit des Nervensystems; es stellt sich ein Ermüdungszustand ein, den dann Erholung und Ruhe nur wieder beseitigen können. Geistige und körperliche Ueberanstrengungen rächen sich bitter durch eintretende völlige Erschöpfung des Gehirns und der Nerven; diese Art von Erschöpfung kann aber nur durch eine langdauernde Enthaltung von jeder Arbeit wieder beseitigt werden.*)

Aeußerst bedeutsam ist der Einfluß der Arbeit, Bewegung und Ruhe auf die Lungenthätigkeit, den Kreislauf des Blutes und die Herzthätigkeit. Wie Du weißt, lieber Leser, fällt Deinen Lungen die wichtige Aufgabe zu, das Blut von Kohlensäure, von überflüssigem Wassergehalt und sonstigen Körperschlacken zu reinigen und ihm dafür Sauerstoff zuzuführen.

Die Blutreinigung durch die Lungen geschieht nun um so vollkommener, je tiefer und voller wir reine, gute Luft einatmen. Arbeit und Bewegung rufen einen stärkeren

---

*) Weiteres siehe im alphabetischen Teil unter „Nerven“.

Sauerstoffverbrauch hervor; je mehr Sauerstoff man einatmet, desto mehr Kohlensäure atmet man auch aus. Bei Bewegung und Arbeit in frischer Luft müssen wir schon ganz von selbst tiefer und voller atmen. Das ist gleichzeitig ein großer Vorteil für die Entwickelung unserer Lungen und unseres Brustkastens. Durch eine sorgfältige Lungengymnastik kann man schwache Lungen ganz wunderbar kräftigen und auch den Stoffwechsel ganz erheblich beschleunigen.

Für diejenigen Leidenden, welche mit Blutlaufsstörungen, mit schlechter Säftemischung, mit Blutarmut, Bleichsucht und Nervenschwäche zu kämpfen haben und infolge unrichtiger Blutverteilung beständig frösteln, kalte Füße, kalte Hände und einen heißen Kopf haben, ist in geregelter körperlicher Arbeit und Bewegung, welche ihren Kräften in verständnisvoller Weise angepaßt ist, ein bedeutender Heilfaktor geschaffen. Durch Bewegung wird der Blutumlauf beschleunigt und die Thätigkeit des Herzens, welches das Blut nach allen Körperteilen hintreibt, wohlthätig angeregt. Eine richtige Funktionierung des Herzens ist von größter Bedeutung, da infolge einer richtigen Blutverteilung erst eine richtige Ernährung des Körpers stattfinden kann.

Uebergroße körperliche Anstrengungen stören hingegen wieder den Blutumlauf und die Herzthätigkeit. Man nimmt dies z. B. wahr beim Heben schwerer Lasten, bei langanhaltendem Tanzen und Schwimmen, bei gymnastischen Uebungen, ohne die rechtzeitigen, notwendigen Ruhepausen, bei zu schnellem Ersteigen von Treppen und Bergen.*)

Die Muskeln, auch Muskulatur genannt, spielen bei der Arbeit und Bewegung eine große Rolle. Nach Professor Hermann besteht der einzelne Muskel aus einem Bündel dünner Fasern, Muskelelemente genannt. Ungefähr 90- bis 100 000 solcher Muskelfasern gehen auf einen Muskel, welcher die Dicke eines Fingers hat. Verschiedene Muskeln, welche zusammenliegen und zur Erzielung einer gewissen Bewegung zusammen in Thätigkeit gesetzt werden, nennt man eine Muskelgruppe. Die Muskeln, die Muskelelemente werden durch den Willen vom Gehirn aus, unter gleichzeitiger Beeinflussung der Bewegungsnerven, zur Thätigkeit bestimmt.

---

*) Weiteres siehe im alphabetischen Teil unter „Lungen“, „Blutkreislauf“ und „Herz“.

Bei vielen Beschäftigungen, z. B. beim Holzhacken, Dreschen, Schmieden, Turnen und Schwimmen, sogar beim Gehen und Laufen, treten eine Menge von Muskelelementen in Aktion. Zur Entwickelung einer guten Muskulatur ist eine fortwährende Zufuhr von gutem, sauerstoffreichem Blut erforderlich. Nach jeder Anstrengung bedürfen die Muskeln der Ruhe. Durch Ueberanstrengung werden die Muskeln geschwächt, ja es kann sogar eine vollständige Lähmung derselben eintreten. Je mehr die Muskeln richtig gebraucht werden und nach dem Gebrauche die entsprechende Ruhe genießen, desto fester, kräftiger und fleischiger werden sie. Je weniger die Muskeln in Thätigkeit versetzt werden, desto magerer und schlaffer werden sie, und schließlich verfetten sie. Die Muskeln sind richtige Bewegungs- oder Arbeitsorgane. Die Naturheilmethode verwendet zum Beispiel die Uebungen der Heilgymnastik dazu, um schwache Muskeln zu kräftigen, die verschiedenartigsten Muskelerkrankungen zu heilen, ja sogar um bei Muskellähmungen wieder Kraft und Leben in die erkrankten Teile zu bringen.

In den Muskeln geht auch ein Teil des Stoffwechsels vor sich. Infolge ihrer Thätigkeit entsteht in den Muskeln Kohlensäure, welche ins Blut übergeführt und durch Atmung und Ausdünstung wieder ausgeschieden wird. Die Kohlensäureausscheidung der Muskeln ist bei Arbeit und Bewegung stärker, als wie bei der Ruhe.*)

Wie Du siehst, lieber Leser, kommt es bei allem, was das körperliche Wohlsein anbetrifft, immer nur wieder auf die Erzielung eines flotten, ungehinderten Stoffwechsels an. Ungehinderter Stoffwechsel — Gesundheit; gehemmter Stoffwechsel — Krankheit. Sauerstoff und passende Nahrung in den Körper hinein, und Kohlensäure, Ermüdungs-, Zersetzungsprodukte, Gewebsschlacken, Mauserstoffe usw. aus dem Körper heraus! Das ist das große Geheimnis zur Erlangung von Gesundheit und zur Vermeidung von Krankheit.

„Das Turnen, das Herumspringen in frischer Luft ist für die Muskeln unserer Kinder und der Schuljugend eine Hauptbedingung ihres körperlichen und geistigen Gedeihens." (Dock.)

---

*) Weiteres siehe im alphabetischen Teil unter „Muskeln".

Die Bewegungsspiele der heranwachsenden Jugend, die sich weit über den Begriff einer bloßen Erholung und dem Vergnügen gewidmeten Ausfüllung der Mußestunden hinaus erheben, werden zu einem geradezu unersetzlichen Ausbildungs- und Erziehungsmittel für Körper und Geist. Sobald es ein Kind gelernt hat, seine Bewegungsorgane zu beherrschen, macht sich bei ihm die Lust am Laufen und Jagen mit aller Macht eines Naturtriebes geltend. Der sich selbst im Freien überlassene Knabe geht nicht, er läuft. Wohlerzogen einherzugehen, ist ihm ein Zwang, Rennen bis zur flüchtigen Atemlosigkeit eine Lust. So gut wie Hunger und Durst will auch der Bewegungstrieb seine Befriedigung haben, und schon darin liegt der Hinweis, daß es hier eine wichtige Leibesentwickelung zu erfüllen gilt. Häufiger und schneller Körperbewegung wohnt in der That die wertvollste Einwirkung auf die verschiedensten Organthätigkeiten inne, so vor allem auf die Lunge, deren volle Entwickelung an solche Anregungen gebunden ist. Wie notwendig gerade dieses Organ entwickelt werden muß, lehrt die einfache Erinnerung an das physiologische Gesetz, wonach Organe oder Teile solcher im Wachstum zurückbleiben, wenn sie dauernd unthätig sind, wogegen ein gewisses Maß von Arbeit aber Vorbedingung zur vollen leistungsfähigen Erhaltung der Organe bildet. Mithin ist die zeitweilige Inanspruchnahme aller Lungenteile, auch der gewöhnlich nur wenig gebrauchten notwendig, wenn letztere widerstandskräftig werden und bleiben sollen. Ganz besonders ist dies für die meist in geringem Maße am Atemgeschäft sich beteiligenden Lungenspitzen wichtig, da deren ungenügende Entfaltung die Einnistung einer der verheerendsten Krankheiten, der Lungenschwindsucht, Vorschub leistet. Um die Lungen in ihrer Gesamtausdehnung an der Atmung zu beteiligen, muß dieses Organ daher bis zur Grenze der Leistungsfähigkeit mitunter angestrengt werden, was durch umfangreiche Thätigkeit der Muskelmassen erreicht werden kann. Am naturgemäßesten wird das durch den Schnelllauf bewirkt; denn der Lauf setzt alle großen Muskelmassen in Bewegung, ohne jedoch, wie das bei Kraftleistungen vorkommen kann, einzelne Muskeln zu überanstrengen. In wenigen Minuten gelingt es, beim Laufe den Atmungszustand auf das 12- bis 13fache der Atemgröße im Ruhestande zu vermehren, was durch keine andere Bewegungsart erzielt

wird. Ist die höchste Grenze erreicht, so tritt bei Fortsetzung des Laufes bald ein Versagen der Lungenkraft, also Atemlosigkeit ein. Der Laufende hält inne, er kann nicht mehr. Der Höchstanstrengung wird damit ein natürliches Ende gemacht und Ueberanstrengung vermieden. Bei nun eintretender Ruhe schwindet die Atemerschöpfung sehr bald, und der Läufer nimmt keinen Schaden.

Arbeit und Bewegung sind die erprobtesten Mittel, um unserem Körper seine normale Wärme von 37° Celsius zu verschaffen und zu erhalten, und die Sorge dafür, daß die Wärmequelle nicht versiegt, liegt unseren Muskeln ob. Also merke, lieber Leser, nur, wenn wir uns gehörig bewegen und arbeiten, können wir unserem Körper die nötige Eigenwärme verleihen.

Daß bei Bewegung und Arbeit unsere Haut schließlich nicht zu kurz kommt, wird Dir wohl von selbst einleuchten, lieber Leser, da Du bis jetzt wahrgenommen hast, welchen wohlthätigen Einfluß die Arbeit und Bewegung auf alle anderen körperlichen Organe und ihre Verrichtungen ausübt. Durch kräftige Bewegung wird die Hautausdünstung sehr befördert und dadurch eine regere Ausscheidung der Kohlensäure und Gewebsschlacken Deines Körpers hervorgerufen, was ja, wie Du im Kapitel „Der Stoffwechsel" gelesen hast, für die Erhaltung Deiner Gesundheit sehr wichtig ist. Die Haut ist außerdem noch Atmungsorgan und Wärmeregulator, und je weniger die Haut während der Arbeit und Bewegung durch undurchlässige Kleidung von der Luft abgesperrt wird, desto kräftiger, reiner und gesunder ist sie und desto lebhafter funktioniert sie.

Da unser Knochengerüst auch den Gesetzen des Stoffwechsels unterworfen ist, so haben Bewegung und Arbeit auf die Bildung und Entwickelung der Knochen gleichfalls einen hervorragenden Einfluß. Welche starke Knochen haben z. B. nicht Schlosser, Schmiede, Fleischer, Bäcker, Zimmerleute, Maurer, Turner, Reiter, Landleute, Soldaten usw., und wie schwache Knochen nicht diejenigen, welche sich wenig oder gar nicht körperlich bewegt haben, und stubenhockerisch erzogen und Stubenhocker ihr ganzes Leben hindurch geblieben sind?! Selbstredend ist für die Knochen diejenige Arbeit und Bewegung am zuträglichsten, welche alle Knochen gleichmäßig entwickelt und ausbildet. Die Heilgymnastik erfüllt zum größten Teil

diese Aufgabe; auch einige berufliche Arbeiten genügen dieser Anforderung.

Ich habe nun den Einfluß der Arbeit und Bewegung auf Deinen Körper, auf seine Organe und ihre Funktionen besprochen, lieber Leser, obschon das, was ich Dir erzählt habe, noch lange und bei weitem nicht genügend die äußerst wichtige Frage über Bewegung und Arbeit erschöpfen kann. Ueber die verschiedenen Bewegungsmethoden, die aktiven wie passiven Bewegungen und Uebungen der Heilgymnastik (Schwedischen Heilgymnastik), willst Du im zweiten Teil dieses Buches noch weiteres nachlesen.

Ich will nur hier noch kurz den Einfluß von Bewegung und Arbeit auf Schlaf, Verdauung und Seelenleben besprechen. —

Arbeit und Schlaf hängen ebenso eng zusammen, wie Ursache und Wirkung. „So wenig ein Pendel ohne das Uhrwerk etwas verrichten kann, so wenig taugt der Schlaf ohne die Triebfeder der Arbeit.“ (Dr. Sonderegger.) Nur richtige und gesunde Arbeit kann einen gesunden Schlaf hervorbringen. Arbeit macht müde, und die Müdigkeit verlangt zu ihrer Beseitigung nach Schlaf.

Daß Verdauung und Appetit durch Bewegung und Arbeit mächtig beeinflußt werden, bedarf wohl nicht erst vieler Beweise. — Arbeit beschleunigt den Stoffumsatz in unserem Körper; durch die ausgeschiedenen verbrauchten Stoffe wird das Verlangen nach Stoffzufuhr, nach Nahrungsaufnahme hervorgerufen, welches sich in den Gefühlen des Hungers und des Durstes zu erkennen giebt. Die Ausscheidungsorgane unseres Körpers, die Lungen, die Haut, der Darm und die Nieren, werden infolge von Arbeit und Bewegung angeregt und in erhöhte Thätigkeit versetzt, und veranlassen nun wiederum eine regere Ausscheidung von Auswurfsstoffen. Ich brauche Dir wohl nicht viel darüber zu erzählen, mein lieber Leser. Du wirst jedenfalls selbst genug Erfahrung darin haben, welchen Einfluß eine anstrengende körperliche Bewegung, eine Landpartie, eine Fußreise usw. auf Deinen Appetit und Deine Verdauung gehabt hat, und welche Wirkung in Bezug auf Deinen Stuhlgang eingetreten ist. Jedenfalls hast Du mir nichts Ungünstiges zu berichten, und ich hoffe zu Deinem Besten, daß Du nicht aufhörst, durch geeignete Bewegung in frischer Luft auch

noch fernerhin Deine Verdauung durch so billige und einfache Mittel zu kräftigen und in Ordnung zu halten.

Das Bewußtsein, eine Pflicht, wie es die Arbeit nun einmal ist, treu erfüllt zu haben, ruft in gutgearteten Menschen eine ruhige, gemütliche Stimmung, Zufriedenheit mit sich selbst, seiner Umgebung und mit seinen Verhältnissen hervor. Entziehe Dich schon aus diesem Grunde nicht der Arbeit, lieber Leser, auch wenn sie Dir aus irgend einem Grunde schwer fallen sollte, oder weil Du sie nicht gern verrichtest. Das Gefühl, trotz ungünstiger und widerwärtiger Verhältnisse Deine Pflicht gethan zu haben, für Dich, Deine Familie und Deine Mitmenschen gearbeitet und gesorgt zu haben, stärkt Dich in seelischer Hinsicht ganz ungemein; Du wirst Dich ruhig und glücklich dabei fühlen. Und dieser seelische Zustand, die Gemütsruhe, hat einen überaus günstigen Einfluß auf Dein körperliches Befinden. Gerade die in den Kreisen der Frauen aller Stände so überhand nehmende Hysterie, eine Nervenkrankheit, ist nicht zum wenigsten dem Einfluß eines unzufriedenen Gemüts zuzuschreiben, das wiederum meistens nur in Unthätigkeit und „geschäftigem Müßiggang" seinen Ursprung hat.

Mit Recht sagt daher Dr. Chalmers: „Der Himmel ist kein Ort, sondern: Gemütsruhe."

15. Erholung und Ruhe.

Wenn unser Körper einige Zeit lang geistig oder körperlich thätig gewesen ist, verlangt er nach Ruhe, um den Verbrauch an Stoffen und Kräften wieder zu ersetzen. Nicht mit Unrecht vergleicht man daher unseren Organismus mit einer Fabrik, in welcher bekanntlich Maschinen oder Apparate zur Herstellung von Fabrikaten zusammenwirken.*) Auch in un-

*) Der menschliche Körper ist insofern wohl einer Werkstatt oder Fabrik zu vergleichen, als die Nahrung das Heizmaterial bildet, der Mund und die Speiseröhre den Ofenschlund, der Magen den Feuerherd, die Nieren und Leber die Reinigungssiebe, der Darm und After die Schuttgrube und den Schuttbeseitiger darstellen. Die Lungen lassen sich mit Schornsteinen vergleichen, das Herz ist der Pulsometer, und die Nerven bilden die elektrischen Verständigungsapparate in den menschlichen Fabrikräumen.

serem Körperinnern befinden sich, namentlich in der Brust und in der Unterleibshöhle, eine Menge von Apparaten, d. h. Organen, welche harmonisch zusammenarbeiten, um das Fabrikat gewissermaßen in Gestalt unseres körperlichen und seelischen Wohlbefindens herzustellen. Gleichwie die Maschinen in der Fabrik, um einer allzuschnellen Abnutzung vorzubeugen, zeitweise einer Außerthätigkeitssetzung bedürfen, so ist auch für die menschlichen Organe ein dringendes Bedürfnis vorhanden, nach einer bestimmten Thätigkeitsdauer außer Arbeit gestellt zu werden. Nur der Unterschied waltet dabei ob, daß bei den Körperwerkzeugen keine vollkommene Ruhe, sondern nur in den Verrichtungen der einzelnen Organe eine bestimmte Veränderung eintritt. Denn vollkommene Ruhe sämtlicher geistiger und körperlicher Funktionen wäre gleichbedeutend mit Tod.

Dem Bedürfnis nach Ruhe, welches sich gerade so gut geltend macht, wie der Trieb zur Nahrungsaufnahme, zur Bewegung usw., muß nun zu bestimmten Zeiten entsprochen werden, will man nicht ernstliche gesundheitliche Nachteile zu beklagen haben. Ruhe ist Erholung, und schon Abwechselung in der Arbeit gewährt Erholung. Denn, ob wir uns nun geistig oder körperlich beschäftigen, es ist fast immer notwendig, daß wir dieselbe Thätigkeit längere oder kürzere Zeit hinter einander beibehalten. Jede Einseitigkeit aber schadet unserem Körper; wir bedürfen eines passenden Wechsels in der Thätigkeit. Je nach Art der Beschäftigung, z. B. nach anhaltendem Sitzen oder Stehen, fühlen wir von selbst das Verlangen nach einem Wechsel, und wir suchen dasselbe durch eine andere Körperstellung oder durch Bewegung zu erfüllen. Eine anhaltende geistige Beschäftigung mit ein und demselben Gegenstande ermüdet uns gleichfalls; wir wechseln dann durch eine geistige Beschäftigung mit einem anderen Gegenstande, oder nehmen eine körperliche Arbeit vor. Wer gezwungen ist, den ganzen Tag in ein und demselben Raum zu arbeiten, der stärkt und erfrischt seinen Geist und Körper wieder, wenn er einen anderen Raum aufsucht, in dem er dann andere Luft einatmet, oder, was mehr zu empfehlen ist, wenn er sich Bewegung in frischer Luft verschafft. Wir erholen uns, wenn wir unsere Umgebung wechseln. Der krankmachende Einfluß, den z. B. Gefängnisse, Zuchthäuser, Besserungsanstalten usw. auf ihre Insassen ausüben, beruht nicht zum

kleinsten Teil auf der Einförmigkeit und der erzwungenen Unmöglichkeit des Wechsels der Umgebung.

Professor Dr. Gustav Jäger macht folgende interessante Mitteilungen*): „Wenn jemand längere Zeit in der geschlossenen Zimmerluft sich aufgehalten hat, so ist das Hinaustreten in die freie Luft eine Erquickung, und daß das nicht etwa bloß davon herrührt, daß die Zimmerluft schlecht und die freie Luft gut ist, das lehrt uns der umgekehrte Fall: wenn ein Mensch den ganzen Tag oder vollends wie in einem Feldzug mehrere Tage fortwährend unter freiem Himmel zugebracht hat, so begrüßt er selbst die stinkendste Spelunke mit Freuden, weil es eine Abwechslung ist, die seinem Gleichgewichtszustand einen Stoß versetzt. Auf einer Fußtour kann man sich von der Thatsache überzeugen: ist man lange im freien Feld gewandert, so begrüßt man mit Freuden die Waldluft, aber umgekehrt, wenn man stundenlang in der dicken Waldluft gegangen ist, so erquickt es einen, wenn man wieder ins offene Feld tritt."

„Schon diese einfachen Beobachtungen müssen uns zwingen, dem Luftwechsel als einem Erholungsmoment unsere Aufmerksamkeit zu schenken, und für den Stubenhocker ist längst der tägliche Spaziergang in frischer Luft als notwendig erkannt. Allein man glaube nicht, daß das genüge, um einen Menschen auf der höchsten Höhe seiner Leistungsfähigkeit zu erhalten. Der Körper hat eine merkwürdige Fähigkeit auch Abwechslungen gegenüber, sobald sie einen gewissen Rhythmus einhalten, eine Angewöhnung herauszufinden, die gleichbedeutend ist mit einer Verminderung der Lebensenergie. Unter einem „Gewohnheitsmenschen" versteht man ja nicht immer einen von höherer Leistungsfähigkeit und Gesundheit, sondern einen mit gesunkener Lebensenergie. Schon damit ist gesagt, daß der gewohnheitsmäßige, tägliche Spaziergang nicht ausreicht: es muß zu dem täglichen Luftwechsel einmal ein wöchentlicher (der Sonntagsausflug) und endlich ein halbjährlicher oder wenigstens jährlicher ausgiebiger Luftwechsel stattfinden, wie er nur durch Ferienreisen, Badereisen usw. geschaffen wird. Je ausgiebiger das gemacht wird, um so frischer bleibt der Körper und mit ihm der Geist."

---

*) Jäger, Mein System, S. 302.

Als ein großer Fortschritt in dieser Hinsicht sind die zur Sommerszeit stattfindenden Schülerausflüge, die Rekonvalescentenstationen und Genesungsheime im Gebirge der Krankenkassen größerer Städte, die Bestrebungen der Vereine für Ferienkolonien usw. mit Freuden zu begrüßen, welche vielen, wenn auch nicht allen, die Wohlthat eines Luftwechsels zur Wiederherstellung ihrer Gesundheit zu teil werden lassen.

Welchen Nutzen Ferienkolonien gerade für ärmere Stadtkinder stiften, beleuchtete unlängst ein Lehrer Kleeberg in Leipzig in einem trefflichen und warm empfundenen Vortrage. Er sagte u. a.: „In jeder großen Stadt giebt es marklose Kinder, die siech heranwachsen. Das weiche Gemüt des Kindes leidet aber auch unter dem Großstadtleben. Es ist deshalb der Zweck der Ferienkolonien, die Kinder körperlich und geistig zu stärken. Wasser und Wald, gute Kost und freundliche Behandlung, Bewegung in reiner Luft und Unterhaltung durch das Spiel soll diese Gesundung herbeiführen. Viele Kinder lernen auf diesen Ausflügen erst den Nutzen einer kräftig zubereiteten Kost und gewöhnen sich an weite Spaziergänge, bei denen sie an Gewicht zunehmen. Auch der geistige und sittliche Einfluß, Gewöhnung an Reinlichkeit ist nicht zu unterschätzen. Der Anschauungsunterricht in Wald und Flur thut das Seinige, um den geistigen Horizont der Kinder zu erweitern. Manches Kind, das aufsichtslos allen Eindrücken des Straßenlebens ausgesetzt ist, wird in der Ruhe der Gebirgslandschaft moralisch aufgerichtet. Gesunde Kinder sind zum Guten geneigt. Gesund sein und gut sein hängt ebenso zusammen, wie gut und zufrieden sein.“

Von größter Wichtigkeit für die Gesundheit eines jeden ist ferner die Sonntagsruhe, welche jetzt staatlich eingeführt ist, gegen welche aber seitens mancher Handelstreibenden noch energisch Opposition gemacht wird; ob mit Recht oder Unrecht, das wollen wir hier dahin gestellt sein lassen. Ganz abgesehen von religiösen Einrichtungen und Gebräuchen, die den Sonntag als siebenten Tag in der Schöpfungsgeschichte zu einem Ruhetage bestimmen, wissen wir auch, daß die Arbeitsfähigkeit in einer Art von Spannkraft besteht, welche nach Ansicht von Physiologen nur sechs Tage vorhält, am siebenten Tage aber einen Nachlaß erheischt, wenn sie dem folgenden sechstägigen Arbeits-Cyklus (Umlauf) ungeschwächt wieder gewachsen sein soll. Die Sonntagsruhe erhält Arbeitskraft,

Lebensdauer und Gesundheit sowohl der Menschen, wie der Arbeitstiere.

Interessant ist daher folgende Geschichte, die den Vorzug der Wahrheit genießt: „Als zu der Zeit, wo noch keine Eisenbahnen existierten, große Frachtwagen Waren Hunderte von Meilen weit beförderten, wobei die Fuhrwerke nicht selten 10—12 Wochen ununterbrochen unterwegs waren, wurde von Freunden und Gegnern der Sonntagsruhe folgende Wette abgeschlossen: Zwei Lastfuhrwerke mit gleicher Führung, Fracht und Bespannung sollten eines Montag morgens die gleiche Reise antreten, der eine Fuhrmann mit seinen Pferden jeden Sonntag Ruhe halten, der andere jedoch an jedem Sonntage durchfahren. Die beiden Fuhrwerke traten ihre Reise an und beendeten dieselbe. Und was war das Resultat?

Mit Lastfuhrwerk konnte man zu den eisenbahnlosen Zeiten täglich nur bestimmte Strecken fahren, bis zu einem bestimmten Wirtshause, wo dann Rast gemacht und gefüttert wurde; ungefähr vier Meilen betrug damals eine Tagestour. Der Fuhrmann, der nun den Sonntag durchfuhr, wir wollen ihn der Kürze halber „Sonntagsfeind" nennen, kam am ersten Sonntage daher 3 bis 4 Meilen weiter als der „Sonntagsfreund", also wie der Fuhrmann, der mit seinen Pferden an diesem Tage rastete. Und so ging es fort bis zur sechsten Woche, wo der „Sonntagsfreund" mit seinen ausgeruhten und wohlkonditionierten Tieren den „Sonntagsfeind" überholte, dessen Tiere matt, entkräftet und abgetrieben waren. Der „Sonntagsfreund" gelangte infolgedessen als Erster ans Ziel."

Die Nutzanwendung dieser kleinen Geschichte liegt für uns Menschen auf der Hand!

Der englische Arzt Dr. Warren sagt: „So weit meine Erfahrung reicht, habe ich stets gefunden, daß Leute, die sich gewöhnt haben, sich für den Sonntag aller weltlichen Arbeiten und Sorgen zu entschlagen, im Laufe der Woche das Bedeutendste zu leisten im stande sind. Ich bin auch überzeugt, daß solche in sechs Tagen mehr arbeiten und ihre Sache besser machen, als wenn sie alle sieben Tage fortarbeiteten."

Dr. Farre, gleichfalls ein Engländer und Arzt, sagte bei einem Vortrage im englischen Parlament, anläßlich der

Feststellung der Arbeitszeit in Fabriken: „Ich sehe den Sonntag als unentbehrlichen Ruhetag an, durch welchen die unserem Körper innewohnende Kraft der Selbsterneuerung und Wiederherstellung ergänzt wird. Ist diese Kraft einmal verloren, so hilft keine Medizin mehr. Wohl stellt die Ruhe der Nacht die Kräfte teilweise, nicht aber in ausreichendem Maße wieder her. Deshalb hat die göttliche Vorsehung einen Tag von sieben als Ruhetag und zur Ergänzung der Nachtruhe angeordnet, um die erschöpfte Kraft vollständig wiederherzustellen. Die schädliche Wirkung unausgesetzter, ruheloser Arbeit ist zwar beim Menschen nicht so schnell bemerkbar als beim Tiere, aber er bricht dann am Ende um so rascher zusammen. Die Anordnung des Ruhetages nach sechs Werktagen ist eine Naturnotwendigkeit, keine willkürliche Satzung. Der menschliche Organismus ist nun einmal so eingerichtet, daß er von sieben Tagen je einen zum Ausruhen von geistiger und leiblicher Arbeit bedarf."

Leider aber giebt es bei unseren jetzigen naturwidrigen Verhältnissen noch eine Menge von Berufsarten, die entweder gar keine oder nur eine abgekürzte Sonntagsruhe haben. Es sind dies die Beamten der Post, des Telegraphenwesens, der Eisenbahnen, Pferdebahnen, die Wirte, Kellner, Köche usw., und es ist ein dringendes gesundheitliches Erfordernis, daß denselben ein freier Tag in jeder Woche als Erholungs- und Ruhetag eingeräumt werde. Sie haben aber durchschnittlich nur alle 14 Tage Anspruch auf einen freien Tag, und dies ist entschieden zu wenig. Die Ueberarbeitung rächt sich bitter, und es ist kein Wunder, wenn die Sonntagsarbeiter mit dem vierzigsten Jahre (dem eigentlichen Mannesalter) gewöhnlich schon abgearbeitet und stumpf geworden sind. Kassenärzte und Aerzte an Lebensversicherungsanstalten können ein Lied davon singen, wieviel Kranke es giebt, die infolge von Ueberarbeitung arbeitsunfähig und dauernd erwerbsunfähig geworden sind, und die nunmehr einer Lebensrente bedürfen. In den weitaus meisten Fällen sind die Kranken die Opfer von Ueberanstrengungen im öffentlichen Dienst und in privater Arbeit geworden; Ueberanstrengungen, die sich nur auf die fehlende Sonntagsruhe während einer langen Reihe von Jahren zurückführen lassen.

In *Fabriken* beträgt nach der „Deutschen Gewerbeordnung" die tägliche *Arbeitszeit* für Erwachsene, nach

Abzug der Ruhepausen von $1^1/_2$ bis 2 Stunden, durchschnittlich 10 bis 13 Stunden. Frauen arbeiten etwas kürzere Zeit. Kinder über zwölf Jahre dürfen bis zum vierzehnten Jahre nicht länger wie 6 Stunden, des Nachts aber gar nicht beschäftigt werden. Junge Leute bis zu sechzehn Jahren sollen nicht über 10 Stunden beschäftigt werden.

Auf den Mittag (von 12 bis 1 Uhr) fällt gewöhnlich eine einstündige Ruhepause, auf den Nachmittag (von 4 bis $4^1/_2$ Uhr) eine halbstündige und, im Falle die Arbeit bereits um 6 Uhr morgens anfängt, auf den Vormittag (von 8 bis $8^1/_2$ Uhr) auch eine halbstündige Ruhezeit.

„Die richtigste Tageseinteilung wäre, daß man 8 Stunden der Arbeit, aber der strengen intensiven Arbeit mit Anspannung aller geistigen und körperlichen Kräfte, 8 Stunden der ruhigeren Beschäftigung (wie Lesen, Sortieren) und der Erholung (Spazierengehen, Turnen, Schwimmen), sowie 8 Stunden dem Schlafe einräumt. Gegenwärtig giebt es wohl keinen Arbeiter, von dem höchstgestellten bis zum niedrigsten, der mit 8 Stunden Arbeit auskäme. Wir müssen alle einen größeren Teil der Tageszeit der Arbeit widmen. Um so sorglicher sollte man aber die hierdurch verkürzte Erholungszeit benutzen und der Nachtruhe (in wohlgelüftetem Schlafraume) nichts abbrechen."

Jeder Arbeiter, vom Minister bis zum Tagelöhner, sollte von seiner Arbeitsstelle möglichst weit entfernt wohnen, damit er genötigt ist, jeden Morgen und jeden Abend einen weiten Weg durch frische Luft zu nehmen, um damit seinen Körper zu kräftigen. Alle technischen Arbeiter — mögen sie nun in Fabriken, in Werkstätten oder in Einzelarbeit beschäftigt sein — sollten außerhalb der Stadt in den zunächst liegenden Dörfern ihre Wohnung nehmen, wo sie billiger wohnen, und wo ihnen meistens die Möglichkeit geboten wird, ein Gärtchen an der Wohnung zu haben, in welchem sie durch Gemüsebau nicht nur einen wertvollen Beitrag für ihren Lebensunterhalt, sondern auch durch Arbeit im Freien ein Mittel für Stählung ihrer Gesundheit und ihrer Kraft gewinnen.

Der frühe Feierabend in der Woche ist weit davon entfernt, die Sonntagsruhe zu ersetzen. Sanitätsrat Dr. Paul Niemeyer erzählt, daß er im Laufe seiner mehrjährigen Wirksamkeit im Leipziger „Arbeiterbildungsverein", der zu Leb-

zeiten des berühmten Hygienikers mehrere tausend Mitglieder zählte, sich zu überzeugen genug Gelegenheit fand, daß mit dem Arbeiter, der um sechs Uhr abends seine Arbeit beendet hätte, nicht mehr viel anzufangen wäre. „Nach allem, was ich dort gesehen," fährt Niemeyer in seiner preisgekrönten Schrift „Die Sonntagsruhe"*) fort, „hielt ich's für weit zuträglicher, ihn noch ein Stündchen arbeiten, dann aber vespern und zur Ruhe gehen zu heißen. Sonnabends aber gebe man ihm eine Stunde früher frei zum Bade, und Sonntags mit Tagesanbruch volle Muße zu freiem Ergehen, zur Geselligkeit daheim und draußen."

„Gegen den zu frühen Feierabend," schreibt Niemeyer weiter, „wie gegen die abendlichen Versammlungen am dritten Orte ist vom ärztlichen Standpunkte alles Ernstes der Umstand geltend zu machen, daß diese Zeit in Wirtshäusern verbracht zu werden pflegt, d. h. in Lokalen, welche, von Tabaksqualm erfüllt, wie sie sind, den Bierdurst reizend, die Ausdünstung verhindernd, den Anwesenden mit denselben Schädlichkeiten heimsuchen wie vorher die geschlossene Werkstatt. Von der blut- und nerventötenden Wirkung des Tabaksqualms geben sich selbst denkende Menschen, weil dagegen abgestumpft, keine Rechenschaft."

Soweit Sanitätsrat Dr. P. Niemeyer. Die Lösung der Frage einer vollkommenen Sonntagsruhe ist eine sehr schwierige; eine allgemeine, absolute Sonntagsruhe ist nicht einzurichten, denn Krankenpflege, Haushaltungsobliegenheiten, Verkehrseinrichtungen usw. verbieten sie leider an und für sich schon. Trotzdem besteht die Notwendigkeit, „am siebenten Tage kein Werk zu thun", und es ist Pflicht für einen jeden, an einer Forderung festzuhalten, die Moral, Gesundheitspflege und Volkswirtschaft in gleicher Weise gebieterisch stellen.

Die beste Erholung und der natürlichste Ruhezustand ist der Schlaf. Er ist die Ruhe der Nerven und des Gehirns. Ein kurzer Schlaf, der z. B. nur wenige Minuten währt, läßt manchmal wie mit einem Zauberschlage alle vorherige Müdigkeit, Mattigkeit und Abspannung verschwinden, und vermag den Menschen wieder aufs neue zu beleben und zu kräftigen, wohingegen oft ein langer Schlaf keine Erfrischung

*) „Die Sonntagsruhe", vom Standpunkt der Gesundheitspflege, Denickes Verlag, Berlin.

und Erquickung hinterläßt. Wie hat der Dichter doch so recht, wenn er sagt: „Ins Innere der Natur dringt kein erschaffener Geist!“ Denn der während des Schlafs im Innern unseres Körpers sich abspielende Lebensprozeß bleibt unserem Geiste in mancher Hinsicht ebenso unerklärlich und rätselhaft wie viele der im wachen Zustande sich abwickelnden Vorgänge in unserem Körperinnern.

So viel aber ist zu unserer Wahrnehmung gelangt, daß sich während unseres wachen und während unseres schlafenden Zustandes in der Aufnahme von Sauerstoff und Abgabe von Kohlensäure durch Haut und Lungen ein wesentlicher Unterschied ergiebt. Bei Tage wird weniger Sauerstoff eingeatmet als bei der Nacht, und bei Nacht wird weniger Kohlensäure ausgeschieden als bei Tage. Die Untersuchungen der Professoren Voit und von Pettenkofer haben dies ergeben. Zum Teil infolge von Nahrungszufuhr, Arbeit und Bewegung wird bei Tage mehr Kohlensäure ausgeschieden als dem zu gleicher Zeit aufgenommenen Sauerstoff entspricht, und nachts wird mehr Sauerstoff aufgenommen als zu gleicher Zeit an Kohlensäure ausgeschieden wird. Der bei Nacht aufgespeicherte Sauerstoff findet dann am folgenden Tage seine Verwendung zu Kohlensäurebildung.

Bei Ruheversuchen am Tage ist man zu ähnlichen Ergebnissen gelangt, nämlich, daß gleichwie bei der Nacht ein Sauerstoffvorrat im Körper aufgespeichert wird, der dann erst später wieder bei der Arbeit und Bewegung in Kohlensäure umgewandelt wird.

In physiologischer Hinsicht sind diese Untersuchungen von größter Wichtigkeit. Sie erklären uns nicht nur die Notwendigkeit des Schlafs bei der Nacht, sondern auch die der Ruhe bei Tage und das dringende Bedürfnis nach einem, in sechstägigen Zwischenräumen wiederkehrenden, vollen Ruhetage, dem Sonntage.

Denn Ruhe ist für unser geistiges und körperliches Wohlbefinden ein ebenso zwingendes Bedürfnis, wie Bewegung, Nahrung, Luft und Licht.

„Arbeit, Mäßigkeit und Ruh,
Schließt dem Arzt die Thüre zu!“

16. Abhärtung und Verweichlichung.

Gewöhnlich macht man sich in den Kreisen des Publikums eine ganz falsche Vorstellung von dem Begriffe „Abhärtung“, eine Vorstellung, welche geeignet ist, manches Unheil anzurichten, da man meistens mit dem Begriffe „Abhärtung“ eine einseitige Gewöhnung an Kälte verbindet.

Diese Auffassung ist grundfalsch. Unter Abhärtung ist der erfolgreiche Widerstand gegen krankmachende Einflüsse zu verstehen, und eine Lebensweise ist dann eine abhärtende, wenn die Bedingungen erfüllt werden, welche die Fähigkeit des Körpers zum Widerstand hervorrufen, ihn, fachmännisch ausgedrückt, in „Immunität“ (eig. Vorrecht, dann Unempfindlichkeit, Unempfänglichkeit) versetzen.

Die Stoffe, aus denen unser Organismus vorwiegend zusammengesetzt ist, sind: Eiweiß, Fett und Wasser. Die Eiweißsubstanz bedingt die Grundlage aller lebenden Teile, z. B. der Nerven, der Blutmasse, der Muskeln usw. — Wasser und Fett sind nur Hilfsstoffe, wenn auch unentbehrliche. Wenn diese drei Grundstoffe in Bezug auf ihre Menge in einem richtigen Verhältnis zu einander stehen, so ist eine richtige, normale und gesunde Leibesbeschaffenheit vorhanden. Je mehr der tierische Körper Eiweißstoffe enthält, desto leistungsfähiger und gesünder ist er. Besitzt er aber dagegen im Verhältnis zu seinem Eiweißgehalt viel Wasser und einen großen Fettreichtum, so ist seine Leistungsfähigkeit und Widerstandsfähigkeit gegen krankmachende Einflüsse verringert. (Jäger.)

Eng zusammen mit dem richtigen Mischungsverhältnis der lebenden Körpersubstanz hängt die Erregungsfähigkeit der Lebensträger im Körper, der Nerven, sowie der Muskeln. Von der Erregbarkeit des Nerven- und Muskelsystems hängt die Beweglichkeit und Bewegungsfähigkeit unseres Körpers, vom Nervensystem speziell die Spannkraft unseres Geistes ab. Auch die sogenannten Dehnbarkeitseigenschaften unseres Knochengerüstes und seiner einzelnen Teile, der Sehnen, Bänder, Gefäßwandungen usw. spielen zur Erlangung einer normalen Körperbeschaffenheit eine äußerst wichtige Rolle. Sobald nämlich die Dehnbarkeit und die Festigkeit der Gerüstsubstanz

abnimmt, verringert sich auch die Leistungsfähigkeit und Widerstandsfähigkeit unseres Organismus.

Mangelnde körperliche Bewegung, Faullenzen, Nichtsthun, üppige Lebensweise, einseitige oder fehlerhafte Ernährung, gehinderter Stoffumsatz, mangelnde Hautpflege, falsche, erhitzende und erschlaffende Bekleidung und Bettung, Aufenthalt in schlechter Luft, vieles Rauchen, Medizingenuß und noch viele andere Umstände erzeugen nun — beim einen Menschen schneller, beim anderen dagegen langsamer — sowohl eine Veränderung in den chemischen Mischungsverhältnissen (Eiweiß, Fett, Wasser), als auch in der physikalischen Beschaffenheit (Erregungsfähigkeit der Nerven und Muskeln und Elasticität der Gerüstsubstanz) unserer Körpersubstanz, und diesen von den normalen Mischungsverhältnissen abweichenden körperlichen Zustand nennt man „Verweichlichung“.

Um den Zustand der Verweichlichung zu beseitigen, denn unter den heutigen naturwidrigen Verhältnissen sind wir alle mehr oder weniger verweichlicht, kommt es darauf an, eine Veränderung in den Mischungsverhältnissen der lebendigen Körpersubstanz herbeizuführen, durch welche der Eiweißreichtum im Körper vermehrt und Wasser und Fett vermindert werden. Es handelt sich um eine Entwässerung und Entfettung des Körpers, die gleichbedeutend ist mit „Abhärtung“.

„Durch genaue Versuche ist festgestellt, daß fette Leute erheblich weniger Blut haben als magere, und es ist deshalb ganz falsch, wenn man mit der für Fette landläufigen Bezeichnung „vollsäftig“ die Vorstellung von „vollblütig“ verbindet; sie sind im Gegenteil „blutarm“, und das ist bereits eine wirkliche Krankheit. — — — In Bezug auf die Arbeitsfähigkeit ist bekannt, daß blutarme Leute weniger leisten als blutreiche, weil die Leistungsfähigkeit eines Organs von der Stärke seiner Durchblutung abhängt.“ (Jäger, Mein System, S. 6.)

Ist zu viel Wasser im Körper, so äußert sich die Wasseraufstauung zunächst in einer Vermehrung des Blutwassergehaltes. Hieraus entsteht auch Blutarmut und damit Leistungsunfähigkeit des ganzen Körpers, der schlechter ernährt und wasserreicher wird. Die Erregbarkeit der Lebensträger, der Nerven, sowie der Muskeln und die Elasticitätseigenschaften

unseres Organismus werden dadurch nach physiologischen Gesetzen gleichfalls bedeutend verringert.

Willst Du nun Deinen Körper abhärten, lieber Leser, so mußt Du in erster Linie auf Beschleunigung Deines Stoffumsatzes bedacht sein und durch Einatmen von reiner, sauerstoffhaltiger Luft darauf hinwirken, daß der Verbrennungsprozeß in Deinem Körper nicht allein ungehindert von statten geht, sondern vielmehr noch eine Steigerung erfährt, damit Dein Körperfett vermindert (verbrannt) und die Ausscheidung des überflüssigen Gewebswassers durch Deine Ausscheidungsorgane (Darm, Nieren, Haut) bewerkstelligt wird.

Treibe daher eine vernünftige Hautpflege (siehe unter „Hautpflege" im Inhaltsverzeichnis), suche durch Schwitzen bei Vornahme von gymnastischen Uebungen in frischer Luft (Rudern, Reiten, Turnen, Radfahren, Laufen usw.), durch durchlässige Kleidung und Bettung, welche Deiner Ausdünstung und damit dem von Deiner Haut erzeugten Wasserdampf freien Austritt gewähren, durch Genuß von Speisen, welche den Eiweißreichtum in Deinem Körper erhöhen, überhaupt durch eine Lebensweise, welche die Entfettung und Entwässerung Deines Körpers bewirkt, eine Abhärtung zu erzielen. Abhärtung ist gleichbedeutend mit Widerstandskraft gegen krankmachende Einflüsse; sie gewährt Dir durch einen von Krankheitserregern gesäuberten Körper Schutz vor ansteckenden Krankheiten und Seuchen; sie läßt Dich Sorgen, Ungemach und Leiden aller Art leichter ertragen; denn Abhärtung ist gleichbedeutend mit Gesundheit, und Verweichlichung mit Krankheit. Durch Abhärtung gewinnst Du ein festes, derbes Fleisch, das reich an Eiweiß und arm an Fett und Wasser ist, und im Besitz einer durch das körperliche Wohlsein gehobenen geistigen Stimmung kannst Du in Deinem Erwerbs- und Berufsleben das leisten, was Du bei Deinem verweichlichten Körper sonst niemals zu leisten im stande bist.

Doch halte Maß und übertreibe nichts. Die Gesundheitspflege verlangt keine Strapazen. Die Abhärtung läßt sich niemals erzwingen, sondern immer nur allmählich und durch bedachtes Vorgehen erreichen.*)

---

*) Weiteres über Abhärtung siehe unter „Hautpflege" im Inhaltsverzeichnis.

17. Wie härten wir unsere Kinder ab?

Eine der bedeutsamsten und wichtigsten Lebensfragen ist jedenfalls: „Wie sollen wir unsere Kinder abhärten?“ Denn dem bekannten Sprichworte gemäß: „Jung gewohnt, alt gethan!“, gewöhnen wir unsere Kinder am besten schon von Jugend auf an eine vernünftige Abhärtung. Sie werden es uns später einmal Dank wissen; sie werden in ihrem ganzen Leben leistungsfähiger in geistiger und körperlicher Hinsicht sein und große Anstrengungen ertragen können, ohne deswegen jedesmal ängstlich für ihre „zarte“ Gesundheit besorgt sein zu müssen. Eine vernünftige Abhärtung gewährt unseren Kindern den besten Schutz vor den so gefürchteten Erkältungs- und Infektionskrankheiten.

Die Erkältung spielt beim Volk eine große Rolle. Manche belächeln dies als Thorheit und glauben, es gäbe gar keine Erkältung.

Es giebt zweifellos Erkältungskrankheiten, aber eine übertriebene Angst vor Erkältung ist ungerechtfertigt. Durch Verkühlung der Haut werden ohne Zweifel Ausdünstungsprodukte in dieselbe zurückgedrängt, und dieselben können, je nach ihrer Menge und ihrer giftigen Beschaffenheit (siehe das Kapitel „Wie sollen wir uns kleiden?“), eine leichtere oder schwerere Gesundheitsstörung zur Folge haben. Aber die im Körper schon vorher aufgespeicherten Fremd- oder Selbstgifte, Fremdstoffe oder Krankheitserreger geben für die Art einer etwaigen Erkrankung einzig und allein den Ausschlag. Die Fremdstoffe werden durch die in den Körper zurückgedrängten giftigen Ausscheidungsprodukte der Haut erst in Gärung versetzt, und dadurch kommt erst die Erkältungskrankheit in irgend einer Form oder eine Infektionskrankheit, wie wir in einem der folgenden Kapitel noch sehen werden, zu stande und zum Vorschein. Man muß deshalb bei Abhärtungsversuchen mit Kindern sehr auf seiner Hut sein, die Abhärtung bei ihnen nur mit Maß und Ziel vornehmen, sie nach Alter und Konstitution der Kinder bemessen und allmählich steigern, um nicht etwa durch eine Erkältungskrankheit, durch eine zu stürmische Heilkrisis*), sich

*) Eine jede akute Krankheit ist ein Heilungsvorgang. Der Körper war, ohne daß wahrnehmbare Kennzeichen dafür vorlagen, schon vor dem

um den beabsichtigten Erfolg einer vernunftgemäßen Abhärtung zu bringen.*)

Die Möglichkeit der Abhärtung der Kinder wächst mit ihrem Lebensalter; Säuglinge und ganz kleine Kinder kann man überhaupt nicht abhärten, es sei denn, man härtet sie durch Reformwickelbettung und Aufenthalt in guter, reiner, warmer Atemluft ab. Der Sommer ist die passendste Zeit für die Abhärtung; dann kommen der Herbst und Frühling; der Winter ist am wenigsten für Abhärtungsversuche geeignet.

Wie die Statistik lehrt, hat die Kindersterblichkeit zwei Höhepunkte. Der eine fällt in den Sommer, wo die Kinder gewöhnlich in Menge an erschöpfenden Durchfällen (Brechdurchfall usw.) sterben; der andere fällt in den Winter, wo die Kinder an Erkrankungen der Atmungsorgane und an Katarrhen zu Grunde gehen.

Während zur Sommerszeit bei armen Leuten, namentlich in Großstädten, mehr Kinder sterben als bei den Wohlhabenden, herrscht im Winter das umgekehrte Verhältnis. Es erliegen die Kinder der Reichen im Winter in größerer Anzahl als die Kinder der ärmeren Volksklasse.

Man behauptet nun, mit Recht oder Unrecht, das wollen wir hier nicht untersuchen, daß die Kinder der Reichen verweichlichter seien. Die Frau vom Lande sagt: „Kinder und junge Puten muß man warm halten.“

Es ist richtig, die Frauen der Landleute und der armen Volksklasse haben keine Neigung, ihre Kinder abzuhärten. Sie hüllen ihre Kinder warm ein und wärmen sie des Nachts im Bette mit ihrem eigenen Körper; und wenn sie einmal die Kinder bei Frostwetter herausbringen, so sind die letzteren so eingepackt und „vermummelt“, daß man bald an eine Erstickungsgefahr glauben möchte.

Professor Dr. Ernst Brücke schreibt in einem sehr lesenswerten Buche: „Wie behütet man Leben und Gesundheit seiner Kinder?“ folgendes:

Ausbruch der Krankheit nicht gesund. Die akute Krankheit verläuft daher in Form einer Heilkrisis.

*) Die gleichen Grundsätze gelten auch für die Abhärtungsversuche Erwachsener.

„Fassen wir die Art ins Auge, wie die Frau der wohlhabenden Stände ihr Kind bei „schönem Winterwetter“ spazieren tragen läßt. Dieses ist, was den Körper anlangt, sorgfältig geschützt, aber das Antlitz bedeckt nur ein durchsichtiger Schleier: man muß ja doch das liebe Gesichtchen sehen und das Kind muß ja doch die frische, gute Luft einatmen können. Ja die frische, gute Luft! Die ist es eben, welche das Kind nur im vorgewärmten Zustande einatmen darf, und diese Vorwärmung tritt unter dem dünnen Schleier bei weitem nicht in so vollkommener Weise ein, wie unter den Lumpen, in welche die Bettlerin Kopf und Gesicht ihres Kindes hüllt.“

„Es herrschen im Publikum vielfältig sehr unrichtige Vorstellungen über die Zuträglichkeit des Winterwetters für jüngere Kinder. Ist einmal die Temperatur unter Null gesunken, so ist die Luft um so gefährlicher, je kälter sie ist und je trockener sie ist; es ist dabei ganz gleichgültig, ob der Sonnenschein die Haut erwärmt oder nicht. Die kalte, trockene Luft wirkt direkt als Reizmittel auf die Atmungsschleimhaut und ist geeignet, sie in katarrhalische Entzündung zu versetzen. Diese ist aber um so gefährlicher für das Kind, je kleiner es ist, wegen der Enge der Wege, welche die Luft zu passieren hat. Das sogenannte naßkalte Wetter, bei dem die Temperatur der Luft noch oberhalb des Gefrierpunktes ist, ist viel weniger zu fürchten; ob es regnet oder nicht, ist gleichgültig, wenn das Kind gegen den Regen geschützt ist; Nebel dagegen können nachteilig wirken und zwar um so mehr, je niedriger die Lufttemperatur ist.“

Der Sommer ist, wie ich oben schon bemerkte, die geeignetste und beste Zeit, Kinder abzuhärten. Einesteils sind die Abhärtungsmaßregeln mit geringerer Gefahr für die Kinder verbunden, anderenteils kann man sie dem wichtigsten Abhärtungsmittel, der Luft, öfter und längere Zeit aussetzen. Im Winter dagegen kann man die Kinder meistens nur kurze Zeit, zuweilen wochenlang gar nicht an die frische Luft bringen. Im Herbste kann man die Kinder eher abhärten, als im Frühling, da sie sich im Sommer schon an die Luft gewöhnt haben, im Winter dagegen den verweichlichenden Einflüssen der Stubenluft ausgesetzt waren.

Das erste und wichtigste Abhärtungsmittel für Kinder (wie auch für Erwachsene) ist der Aufenthalt in

frischer, reiner, sauerstoffreicher Luft. Nur bei größter Sonnenglut bringe man die Kinder in kühlere Räume, die aber keineswegs eiskalt und kellerartig sein dürfen.

Es ist beklagenswert, daß man es bei uns zur Sommerszeit nicht ermöglicht, den Schulunterricht im Freien, unter offenen Hallen abzuhalten. Was für ein gesundheitlicher Vorteil käme gleichzeitig Körper und Geist damit zu gute!

In zweiter Linie kommt durchlässige Kleidung und Bettung. Beides sind äußerst wichtige Abhärtungsmittel, da sie die Abgabe des Wasserdampfes aus der Haut an die Luft und die Luftbewegung auf der Haut nicht hindern, sowie die Wärmeproduktion und die Wärmeabgabe der Haut gehörig regeln.

Ein weiterer wichtiger Punkt in der Abhärtungsfrage ist eine rationelle Hautpflege durch Waschungen und Bäder. Leider ist die Hautpflege eine Anforderung der Gesundheitspflege, welche im allgemeinen, nicht nur bei Kindern, noch viel zu wenig beachtet wird. Im folgenden Kapitel werde ich mich noch ausführlicher über „Die Hautpflege und das Baden in gesunden und kranken Tagen" aussprechen; an dieser Stelle will ich mich nur auf die kurze Mitteilung einiger wesentlichen Punkte beschränken.

In einer richtigen Pflege der Haut liegt ebensowohl die Möglichkeit, einer großen Menge von Krankheitsursachen vorzubeugen, wie in vielen schon ausgebrochenen Krankheiten, durch geeignete Einwirkung auf die Haut, Genesung herbeizuführen. Neben den Lungen, dem Magen und den Darmwerkzeugen ist die Haut das wichtigste Organ, sowohl um die dem Körper nötigen Bestandteile aufzunehmen, wie auch verbrauchte und schädliche Stoffe auszuscheiden, und nicht mit Unrecht bemerkt der große Arzt Hufeland, daß viele Tausende wohl die Hautpflege der ihnen zur Wartung übergebenen Pferde, nicht aber die eigene kultivieren. Und die Haut unseres Körpers verlangt eigentlich so wenig; sie will nur — womöglich jeden Tag — einmal gewaschen oder gebadet werden.

Neugeborne werden, wie bekannt, in Wasser von 28° Reaumur oder 35° Celsius gebadet, und dies ist auch der Wärmegrad des Badewassers, den man zunächst im Säug-

lingsalter beizubehalten hat.*) Das Kind ist im Winter in einem gut geheizten Zimmer nur wenige (4—5) Minuten lang zu baden und, sowie es aus dem Badewasser genommen wird, in ein gut gewärmtes Badetuch einzuhüllen. Das Abtrocknen muß in der vorsichtigsten Weise durch Abtupfen geschehen. Dieses Bad hat nur einen Reinigungs- und keinen Abhärtungszweck. Man beabsichtigt bei diesem Bade, dem Kinde weder Wärme zu entziehen, noch ihm Wärme zuzuführen. Falsch ist es natürlich, das Kind lange im Wasser zu lassen, da seine zarte Oberhaut dadurch erweicht wird. Die Oberhaut des Kindes ist so überaus fein, zart und empfindlich, daß dieselbe beim Abtrocknen auf das sorgfältigste behandelt werden muß. Kinder darf man auch in späteren Lebensmonaten nicht längere Zeit, nur zu ihrem Wohlgefallen, im Bade sitzen lassen. Man verlängert damit zum Nachteil der Kinder die schwächende Wirkung des Bades. Denn kein gesundes Kind ist noch damit gestärkt worden, daß man es warm gebadet hat.

Kinder mehrmals an einem Tage zu baden, ist unnütz. Wenn das Kind schon einige Monate alt ist und der Reinigung bedarf, kann es ebenso gut mit lauwarmem Wasser abgewaschen werden. Nur hüte man sich, das Kind dabei einer Erkältung auszusetzen. Bei Kindern, welche im Herbst geboren sind, also beim Beginn des nächsten Sommers schon 8—10 Monate alt sind, kann man bei heißem Wetter mit der Temperatur des Badewassers ganz gut und ohne zu schaden allmählich bis auf 24° R. = 30° C., je nach Konstitution des Kindes und je nach dem Wärmegrad der Luft, unter entsprechender Verkürzung der Badezeit (2—1½ Minuten) vorsichtig auch bis auf 22° R. = 27½° C. heruntergehen. Doch möchte ich letzteres Verfahren durchaus nicht bei jedem Kinde anempfehlen; ich rate deshalb dringend zur Vorsicht. Wenn die Haut der Kinder nach dem Bade nicht sogleich ihre frühere Wärme wiedererlangt, oder wenn die Kinder im Bade nießen mußten, ist die Temperatur des Bade-

*) Manche Wasserärzte empfehlen in der zweiten Woche nach der Geburt die Temperatur des Badewassers um einen Grad, und in der dritten Woche um zwei Grade zu verringern. Ich kann diesem Vorgehen nur in dem Falle zustimmen, wenn das Kind kürzere Zeit, also statt 4—5 Minuten, nur 2—3 Minuten lang gebadet wird; direkt empfehlen möchte ich aber das Verfahren nicht.

wassers eine zu niedrige gewesen. Diese Versuche zur Sommerszeit unterlasse man selbstredend bei Kindern, die im Winter oder im Frühjahr das Licht der Welt erblickt haben.

Diese kühleren Bäder unter 28° R. dienen nur dazu, den Kindern, welche viel unter der Sonnenhitze zu leiden haben, in vorsichtiger Weise Wärme zu entziehen. Einen Abhärtungszweck haben sie nicht, denn, wie ich schon oben sagte, kleine Kinder kann man überhaupt nicht abhärten. Die Abhärtung mit kühlem, nicht kaltem Wasser kann erst dann vorgenommen werden, wenn das Kind laufen kann. Dann gewöhne man auch gleichzeitig das Kind an das Barfußlaufen, das auch ein wichtiges Abhärtungsmittel ist.

Man wasche zum Zwecke der Abhärtung die einzelnen Teile des kindlichen Körpers in folgender Weise: Den einen Tag wasche man Hände und Arme, den anderen Tag das Gesicht (vorausgesetzt, daß kein Augenkatarrh vorhanden ist, der eine Waschung des Gesichts mit wärmerem Wasser erfordert), die Beine und Füße, den dritten Tag den Hals, Nacken, Rücken und das Gesäß, den vierten Tag die Brust und den Bauch, und fange mit dieser Reihenfolge von Waschungen dann wieder von vorn an. Gesicht und Hände können schließlich, wenn sie einmal daran gewöhnt sind, dann jeden Tag kühl gewaschen werden, von der übrigen Körperoberfläche jedoch täglich immer nur die eben angegebenen einzelnen Teile.*)

---

*) Ich glaube bei Anempfehlung dieser Teilwaschungen, welche dem „Wasserfanatiker" jedenfalls als eine zu geringe tägliche Dosis des Heilmittels „Wasser" erscheinen mögen, in erster Linie darauf hinweisen zu müssen, daß der Mensch kein Wasser-, sondern ein Luftgeschöpf ist. Gegen den übermäßigen Wasserfanatismus wendet sich in bezeichnender Weise Dr. Lahmann in seiner jüngst erschienenen 4. Auflage seiner „Diätetischen Blutentmischung": „Mancher glaubt den Gipfel der Weisheit erklommen zu haben, wenn er täglichem Abplanschen, Abreiben, Abgießen oder Baden das Wort redet. Freilich thut dies manchem gut oder vielmehr schadet es ihm nicht nachweislich; aber vielen fügt diese amphibienartige Lebensweise großen Schaden zu. Einen so eminenten Nervenreiz, wie er mit der Kältewirkung des Wassers erzielt wird, empfinden die Nerven während einer Kurperiode von sechs bis acht Wochen als eine Wohlthat, bei jahrelangem Geplansche aber als Ueberreiz. Daß die schablonenartige Wärmeentziehung nicht jedem gut thut, ist einleuchtend, und daß endlich durch das ewige Abreiben der Haut dieselbe ihres

Das Wasser, welches man zu den Waschungen verwendet, muß kühl sein, das heißt, es muß vor seinem Gebrauch volle 16—24 Stunden im Zimmer gestanden haben. Warmes Wasser soll ihm nicht beigemischt werden. Dem kindlichen Körper soll mit diesen, nur im Sommer vorzunehmenden Waschungen nicht sowohl überflüssige Wärme entzogen werden, als vielmehr sollen die einzelnen Partien der Körperoberfläche gegen den Einfluß von Kälte allmählich abgehärtet werden. Stellt sich bei vorsichtiger Vornahme dieser partiellen Waschungen dennoch ein Katarrh oder Schnupfen ein, so höre man keineswegs, wie dies so vielfach irrigerweise geschieht, mit den Waschungen bis zur Beseitigung des katarrhalischen Zustandes auf, vielmehr fahre man damit in gleicher Weise fort und gebe dem Kinde ein oder mehrere Dampfbäder. (Siehe näheres darüber im zweiten Teil meines Buches.) Kurz nach einer Mahlzeit dürfen Waschungen des Rückens, der Brust und des Bauches niemals vorgenommen werden; man warte mit der Vornahme der Waschungen dann wenigstens zwei bis drei Stunden.

Ist das Kind vier bis fünf Jahre alt, so kann man im Sommer die Waschungen gleichzeitig über den ganzen Körper ausdehnen. Man stellt zu diesem Behufe eine nicht zu niedrige Blechschüssel oder Sitzbadewanne mit frischem Wasser in die Sonne, bis das Wasser auf 18—20° R. = 22½—25° C.

---

geschmeidig machenden Fettes beraubt wird, welches für die Funktionen der Haut von größerer Bedeutung ist als das reinigende Wasser, ist auch wohl verständlich. Kein Tier treibt es wie der Wasserfanatiker, der immer dem lieben Herrgott korrigieren zu müssen glaubt. Die großen Säugetiere — wie Rind und Pferd — gehen, wenn auf der Weide, bis an die Kniee, höchstens bis an den Bauch ins Wasser, nehmen also nur ein „ableitendes" Fuß- und Beinbad. Alle acht Tage lassen sie sich noch ein bis zwei Regenbäder verabreichen; aber beständig nehmen sie Luftbäder. Anders als diese Tiere braucht es der vernünftig gekleidete Mensch auch nicht zu machen. Der Fettwanst mit seiner schlechten Wärmeausstrahlung mag sich täglich abkühlen, damit er nicht an innerem Feuer, welches noch mit Alkohol oder heißem Thee und Kaffee geschürt wird, verbrenne. Der falsch Bekleidete mag für die Aufweichung der Haut, wie sie unter der dunstzurückhaltenden und nachlässigen Kleidung vor sich geht, ein Ausgleichmittel in einer zusammenziehenden kalten Waschung suchen, wenn er nicht mit den Eskimos vorzieht, ein Luftbad hierzu zu benutzen. Aber jedweden zum Amphibium machen zu wollen, ist als unvernünftig zu verwerfen."

erwärmt ist, und nimmt am besten dann die Waschung im Freien vor. Abtrocknen ist nach Pfarrer Kneipp nicht nötig. Man bekleide das Kind recht rasch, und lasse es durch Laufen und Springen sich Bewegung in der Luft verschaffen. Bei ungünstiger Witterung wasche man das Kind mit „gestandenem“ Wasser im Zimmer, trockne es flüchtig ab und lasse es sich dann gehörig durch Laufen und Springen wieder erwärmen.

Wenn Ihr mich nun fragt, liebe Eltern, wie lange darf man die im Sommer vorgenommenen Waschungen einzelner Körperteile bei Kindern unter vier Jahren und die Ganzwaschungen bei Kindern über vier Jahren fortsetzen, darf man auch zur Winterszeit diese abhärtenden Prozeduren noch weiter vornehmen, so muß ich Euch entgegnen, daß es sich empfiehlt, die Ganzwaschungen im Herbst, Winter und dem darauffolgenden Frühjahr nur in dem Falle fortzusetzen, wenn ein vollständig vor Luftzug geschütztes Zimmer, das eine Temperatur von mindestens 16° R. haben muß, zur Verfügung steht. Man stelle dann das Kind in die Nähe des warmen Ofens, womöglich in eine kleine Wanne, die bis zu den Knöcheln des Kindes mit warmem Wasser angefüllt ist, und nehme dann die kühle Waschung recht schnell vor, trockne das Kind rasch ab und lasse es sich im Zimmer zum Zwecke der schnellen Wiedererwärmung bewegen. Die Teilwaschungen bei Kindern unter vier Jahren beschränke man im Frühling, Herbst und Winter auf Gesicht, Arme und Hände, und bade sie, statt der täglichen Waschung der übrigen Körperteile, lieber ein- bis zweimal wöchentlich, bei einer Temperatur des Badewassers von 26° Reaumur.

Es ist Erfahrungsthatsache, daß wir kaltes oder kühles Wasser im Sommer besser vertragen wie im Winter. Waschwasser, welches uns im Sommer kühlt und erfrischt, erscheint uns zur Winterszeit beim gleichen Wärmegrade kalt. Wenn man nun auch zum Zwecke der Abhärtung und um Erkältungen vorzubeugen, kühles Wasser im Winter zu Ganzwaschungen verwendet, so muß man trotzdem die Möglichkeit ins Auge fassen, daß durch die kühlen Abwaschungen auch eine Erkältung herbeigeführt werden kann. Dieselbe kann vielleicht ebenso gut durch den Gegensatz zwischen der Temperatur des Zimmers, in dem die Waschung stattgefunden hat, und der Temperatur der Außenluft, als auch durch die

Waschung selbst, weil nicht die nötigen Vorsichtsmaßregeln dabei beobachtet wurden, herbeigeführt worden sein.

Vom sechsten Lebensjahre des Kindes an können zur Sommerszeit an Stelle der kühlen Waschungen nunmehr die kalten Bäder im Freien treten, vorausgesetzt, daß die Kinder gesund und kräftig sind. Doch darf die Temperatur des Wassers niemals unter 16° R. = 20° C. betragen. Diese Bäder eignen sich am besten zur Abkühlung in großer Sommerhitze, wie auch zur Erlernung des Schwimmens. Man schärfe aber den Kindern gehörig ein, niemals unmittelbar nach einer Mahlzeit (drei Stunden müssen nach derselben vergangen sein), und niemals nach einem erhitzenden, schnellen Gange oder einer echauffierenden körperlichen Anstrengung, bevor nicht die Herz- und die Lungenthätigkeit auf das normale Maß zurückgeführt worden ist, das Bad zu nehmen, und nur so lange darin zu verweilen, bis eine Abkühlung erfolgt ist. Je kühler das Wasser, desto kürzer muß der Aufenthalt in demselben bemessen werden. — Tritt während des Bades Frösteln ein, so hat der Aufenthalt im Wasser schon zu lange gewährt, und das Bad ist dann sofort zu verlassen.

Je älter das Kind (Knabe oder Mädchen) nun wird, desto größer wird auch seine Widerstandsfähigkeit gegen kühle Bäder. Nach Ansicht des schon erwähnten Professors Brücke erreicht die Widerstandskraft zwischen dem elften und sechszehnten Lebensjahre ihren Höhepunkt, um dann kürzere oder längere Zeit auf derselben Höhe zu bleiben und endlich, je nach Konstitution und Lebensweise, wieder zu sinken. Der reichliche Genuß alkoholhaltiger Getränke vermindert ganz ungemein die Widerstandsfähigkeit gegen das kalte Wasser, und schon im Altertum nahm man das Fernbleiben junger oder älterer Leute von kühlen Bädern, die sie sonst zu nehmen pflegten, als einen Beweis dafür an, daß sie sich dem Trunke oder einer schwelgerischen Lebensweise ergeben hatten.

Die sogenannten Winterschwimmbassins in größeren Städten, mit temperiertem Wasser, welches meistens eine Wärme von 20° R. = 25° C. besitzt, sollten im Winter, Frühjahr und Herbst immer nur unter entsprechenden Vorsichtsmaßregeln benutzt werden. Vielfach kommt es beim Gebrauch dieser Bäder zu Erkältungen, die doch immer nur darauf

zurückgeführt werden können, daß das Bad von 20° R., im Gegensatz zu der mehr oder weniger niedrigeren Temperatur der Außenluft zur Winterszeit, das Hautorgan empfindlich gemacht hat.

Kinder, die vom sechsten Jahre an im Freien baden, im Wasser aber über beständiges Frieren klagen, oder nach dem Bade nur schwer oder nur durch langanhaltende Bewegung erst wieder warm werden, soll man nur ganz kurze Zeit oder gar nicht mehr kalt baden lassen.

Bei Mädchen bedarf die kritische Zeit, zu welcher die Periode einzutreten pflegt, beziehentlich des kühlen, abhärtenden Badens ganz besondere Aufmerksamkeit seitens der Mütter und Erzieherinnen. Zu dieser Zeit sollen die Mädchen niemals unter 18° R. = $22^1/_2$° C. baden, während der Dauer der Periode aber gänzlich das Baden unterlassen. Durch Baden während dieser Zeit, ja nur durch ein kaltes Fußbad, sind oft ganz fatale Folgen schon entstanden.

Nochmals wiederhole ich die wichtige Baderegel, daß zwischen einer eingenommenen Mahlzeit und dem kalten Bade stets ein Zwischenraum von 3—$3^1/_2$ Stunden liegen muß, und daß diese Vorschrift auch streng bei kühlen Ganzwaschungen oder Teilwaschungen des Rumpfes eingehalten werden muß. Namentlich mögen Mütter diese Vorschrift beherzigen, welche ihren Kindern des Abends vor dem Zubettgehen nicht allein Gesicht, Hals, Arme und Beine, sondern auch Brust, Bauch und Rücken zu waschen pflegen.

Für die Abhärtung der Kinder ist ferner von Bedeutung, daß man die Zimmer im Winter nicht überheizt. Für Kinder unter zwei bis drei Jahren wird man freilich die Zimmerwärme wenigstens auf der Temperatur von 16° R. = 20° C. halten müssen, da man berücksichtigen muß, daß kleine Kinder sich in den untersten Schichten der Zimmerluft aufhalten, wo es bekanntlich am kältesten ist, da die warme Luft physikalischen Gesetzen zufolge nach oben steigt. Für größere Kinder genügt eine Zimmertemperatur von 14°—15° R. = $17^1/_2$—$18^3/_4$° C. — Sie müssen aber natürlich so bekleidet sein, daß sie nicht frieren.

Das **Barfußlaufen** ist ein weiteres wichtiges Abhärtungsmittel der Kinder. Einen trefflichen Aufsatz über „Barfußgehen" bringt die „Zukunft", Verlag von Seth

in Bremen, Jahrgang V., Nr. 10, den ich seines mir aus der Seele geschriebenen Inhalts halber hiermit folgen lasse:

„Ein Wort an die Eltern, zur Erziehung gesunder Kinder."

„Das kostbarste Gut des Menschen ist die Gesundheit. Ist es aber nicht unsere erste Pflicht, alles zu ihrer Erhaltung, ihrer Kräftigung zu thun? Eine solche Kräftigung und damit zugleich Erhaltung wird aber durch nichts besser erreicht, als durch Abhärtung in der Kindheit. Eine solche Abhärtung kann in erster Reihe durch tägliche kalte Bäder, Abreibungen usw. erreicht werden, dann aber auch durch eine richtige, der Gesundheit förderliche Verteilung der Bekleidung. Es ist ja nun unbestreitbar, daß die letzten Jahrzehnte in der Kinderkleidung vom hygieinischen Standpunkt große Fortschritte gezeitigt haben. Nur in Bezug auf die armen Füße wird noch immer auf das gröbste gesündigt, wie die ewigen Klagen über „kalte Füße" und Erkältungen, die durch Naßwerden der Füße hervorgerufen wurden, beweisen. Allerdings ist der gesundheitliche Grundsatz: „Füße warm" richtig; aber derselbe ist durchaus nicht so zu verstehen, daß man die Füße möglichst warm einpacken soll. In Bezug auf eigene Erwärmung stehen die Füße nämlich in genau demselben Verhältnis zum Körper, als die Hände; während aber die große Mehrzahl die Kinder selbst bei starker Kälte mit bloßen Händen gehen läßt, wissen die Leute gar nicht, wie dicht und warm sie die Füße der Kinder einpacken sollen. Da giebt es wollene Strümpfe, warme Schuhe, Einlegesohlen, gefütterte Gummischuhe, Ueberziehgamaschen — und trotz alledem — oder vielmehr gerade deshalb — haben die Kinder kalte Füße und sind krank, wenn ihre Füße einmal naß werden. Dagegen ist es schon wiederholt von hervorragenden Hygieinikern und Pädagogen ausgesprochen worden, daß es nichts Gesünderes giebt, als selbst möglichst viel barfuß zu gehen und die Kinder fast immer barfuß gehen zu lassen, und in der That beweist die Erfahrung, daß Leute, die ihre ganze Kindheit hindurch barfuß gegangen sind, viel unempfindlicher sind und selten an kalten Füßen oder dergleichen leiden. Auch kann sich ein jeder in seinem Privatgarten leicht davon überführen, welche Wohlthat es z. B. im Sommer ist, die Füße der Luft auszusetzen, wie das den

ganzen Körper erfrischt und bei häufiger Anwendung die Füße so abhärtet, daß sie gegen Nässe und Kälte ziemlich unempfindlich werden. Durch den Kältereiz wird das Blut vom Kopfe herab in die Füße gezogen und diese also gründlich erwärmt. In einzelnen Gegenden auf dem Lande sind ja die Kinder einfacherer Leute noch heute so glücklich, daß ihnen die Abhärtung im ausgedehntesten Maße zu teil wird. In Norddeutschland giebt es auf dem Lande noch Kinder, welche noch nie einen Strumpf anhatten, sondern höchstens bei strenger Kälte Pantinen tragen. Und wie gesund sind diese Kinder! Und anderen, die an vieles Barfußgehen gewöhnt sind, macht es nichts, wenn sie im Winter zerrissene Stiefel anhaben, durch die das Wasser ein- und ausspült."

„Wenn man nun aber auch die Nützlichkeit des Barfußgehens anerkennt, so wird man doch einwenden, daß wohlhabendere Städter ihre Kinder höchstens in der Stube oder im Privatgarten so gehen lassen können, da es sonst zu „bettelhaft" aussehen würde, und dieselben sich auch zu schmutzige Füße machen würden. Darum sei ein Vermittelungsvorschlag gemacht, der es auch wohlhabenderen Städtern ermöglichen würde, ihre Kinder dadurch abzuhärten, daß die Füße derselben der Luft ausgesetzt werden."

„Man lasse die Kinder Sandalen tragen. Dieselben schützen den Fuß gegen Schmutz, Nässe und Verletzungen und ermöglichen überdies im Entwickelungsstadium eine naturgemäße Entwickelung der Füße, und beugen so den zahlreichen Fußverkrüppelungen, Hühneraugen usw. vor, die ja vornehmlich im Kinderalter erworben werden. Das wäre eine ebenso gesunde, wie hübsche Sommertracht (in der Stube könnte sie auch im Winter angewendet werden), denn mit bunten Bändern am zierlichen Kinderfuße befestigt, würden sich solche Sandalen ganz reizend ausnehmen, in jedem Fall viel niedlicher, als die häßlichen, die Füße verunstaltenden Lederschuhe. Man hat die aus Schottland stammende hübsche und ebenfalls sehr gesunde (?) Tracht der nackten Kniee und Waden in vielen Gegenden ganz allgemein angenommen, ja fast zur Mode gemacht, warum sollte ein Gleiches nicht mit den noch viel gesünderen, praktischeren und hübscheren der Kindersandalen möglich sein. Es kommt bei derartigen Dingen ja nur darauf an, mit Energie den ersten Versuch zu wagen; ist er zur Mode geworden, dann findet niemand

etwas Auffälliges dabei, sondern im Gegenteil, alle Welt ahmt es nach. Wer seine Kinder gesund und kräftig erziehen will, sollte das anfängliche Verwundern der blöden Masse nicht scheuen und von diesem Vorschlag Gebrauch machen; den Kindern wäre eine Wohlthat und Freude damit bereitet. Ich wüßte keine Tracht, die z. B. für den Aufenthalt in Seebadeorten, wo sich jetzt die Kinder fortwährend nasse Schuhe und Strümpfe holen, praktischer, hübscher und geeigneter wäre."

„Was nun die Beschaffung dieser Sandalen anbelangt, so wird jeder Schuhmacher dieselben gern auf Bestellung anfertigen. Das beste Material wäre Kork mit Lederunterlage, und sie müssen nach dem auf den Boden gestellten Fuß zugeschnitten und zu besserem Halt mit einem kleinen Hackenleder versehen werden."

„Diejenigen, welche sich durchaus nicht zu der nützlichen Sandalentracht für ihre Kinder entschließen können, sollten dieselben wenigstens zu Hause soviel als möglich barfuß gehen lassen und ihnen im Sommer auf der Straße niedrige Schuhe aus leichtem Stoff (Seide oder Leinen) und keine Strümpfe anziehen, wie in Brasilien Frauen und Kinder gehen, und was sich ebenfalls sehr hübsch ausnehmen und gesund sein würde. Dies ist für Kinder schon einmal Mode gewesen, und im Jahre 1803 lesen wir im „Journal des Luxus und der Moden": „In England trugen die Kinder durchgängig keine Strümpfe." Was damals Mode werden konnte, ließe sich auch heute zum Wohle der Kinder einführen. Wie wäre es, wenn die Vereine für naturgemäße Lebensweise die Sandalentracht in der Weise einzuführen suchten, daß die Kinder der Mitglieder an einem zu bestimmenden Tage an öffentlichen Orten in denselben erschienen, oder durch Veranstaltung von Kinderfesten, bei denen die Kinder mit Sandalen oder wenigstens strumpflos erscheinen müßten. Man wage den Versuch! Es gilt das Wohl der Kinder!"

Pfarrer Kneipp, der bekannte Gesundheitsapostel und Hygieiniker, nennt das Barfußgehen: „das einfachste und natürlichste Abhärtungsmittel." — Im zweiten Teil dieses Buches findest Du, lieber Leser, die Kneippschen Abhärtungsmittel noch alle näher beschrieben, und ich verweise Dich daher auf die betreffenden Stellen. Doch möchte ich Dir schon bei

dieser Gelegenheit die Worte des greisen Priesters, zur Beherzigung für Dich und Deine Kinder, zurufen: „Es brechen im Leben viele Stürme herein über die Gesundheit der Menschen. Wohl dem, der die Wurzeln der Gesundheit durch die Abhärtung gut gefestigt, in die Tiefe geleitet und gegründet hat.“ —

Eingangs dieses Kapitels erwähnte ich schon als erstes und vornehmstes Abhärtungsmittel die frische Luft. Ich möchte im Anschluß hieran die Bewegung in der Luft als eine selbstverständliche weitere Anforderung der Abhärtungs-Hygieine noch hinzufügen. Laufen, Springen, Herumbalgen, Tanzen, Rudern, Reifenschlagen, Cricket- und Croquetspiele, Turnen usw. und namentlich das Schlittschuhlaufen im Winter sind alles ganz vorzügliche Abhärtungsmittel. — Durch reichliche Sauerstoffzufuhr und flotte Ausdünstung der Haut während der Bewegung wird der Verbrennungsprozeß im Körper, der Stoffumsatz, erheblich beschleunigt, und dadurch kommt es, wie ich im vorigen Kapitel „Abhärtung und Verweichlichung“ schon erklärt habe, zu einer günstigen Verschiebung des Mengenverhältnisses der drei wichtigsten Bestandteile der lebendigen Körpersubstanz: Eiweiß, Fett und Wasser. Der Körper der Kinder wird eiweißreicher und damit ärmer an Fett und Wasser.

Sind die Kinder dagegen zur selbständigen, ausgiebigen Körperbewegung im Freien noch zu klein, so gelten für dieselben im Winter folgende Regeln. Säuglinge soll man bei Frostwetter gar nicht an die Luft bringen, es sei denn, man umhülle den Kopf des Kindes derartig mit einem warmen Tuche, daß das letztere eine Art Vorraum vor Mund und Nase des Kindes bildet, und dasselbe somit nur vorgewärmte Luft einzuatmen bekommt. Ueber die äußere Oeffnung des durch das Tuch hergestellten Vorraumes lege man dann noch ein leichtes durchlässiges wollenes Tuch, damit die Luft ungehindert zum Munde des Kindes passieren kann.

Zwei- bis dreijährige Kinder kann man noch bei 3 bis 4 Grad Kälte an die Luft hinausschicken, aber nur auf kürzere Zeit. — Weite Wege sollen sie bei dieser Temperatur nicht mehr machen. Bei einer Temperatur von 8—9 Grad unter Null sollen Kinder unter 5 Jahren nicht mehr an die Luft gehen. — Vom sechsten bis siebenten Jahre an nimmt die Widerstandskraft der Kinder gegen Kälteeinwirkung zu,

und zwölfjährige Kinder ertragen, wenn sie warm gekleidet und sonst gesund sind, die niederen Temperaturen gerade so gut, wie die Erwachsenen.

Eine äußerst wichtige Rolle bei der Abhärtung der Kinder spielt die Ernährung. Der Körper der Kinder soll reichlich Eiweißsubstanz enthalten. Ich habe mich über die Nährfrage im Kapitel „Was sollen wir essen?" schon so ausführlich ausgesprochen, daß ich eine Wiederholung des dort Gesagten an dieser Stelle füglich unterlassen kann. Nur den Punkt will ich noch einmal hervorheben, daß die Nahrung bei Kindern eine einfache, aber gesund zubereitete sein soll. Das Graham- oder Kleienbrot und Obst gehören in allererster Linie auf den Kindertisch. Man glaube nur ja nicht, daß große Mengen von eiweißhaltiger, bezw. stickstoffhaltiger Nahrung, welche in den Körper eingeführt werden, nun auch einen gehörigen Eiweißreichtum im Körper zu bilden vermögen und denselben dadurch zu einem abgehärteten machen müssen. In Bezug auf die physiologischen Vorgänge bei der Ernährung des menschlichen Körpers ist diese Auffassung eine sehr irrige und aus dem Grunde eine sehr beklagenswerte, als durch allzu große Einfuhr von Eiweißkost schon viel gesundheitlicher Schaden angerichtet worden ist.

Eine natürliche Nahrung, bestehend aus Eiweißstoffen, Fetten und Kohlenhydraten, in richtigem Verhältnisse zu einander, ist unter Mitwirkung äußerer abhärtender Einflüsse nur einzig und allein im stande, die richtigen Mischungsverhältnisse der lebendigen Körpersubstanz von Eiweiß, Fett und Wasser herzustellen und damit eine abhärtende Wirkung auf den Körper auszuüben.

„Ein Punkt, auf den sich die Abhärtung nie ausdehnen sollte", schreibt Professor Dr. Brücke, „ist die Nachtruhe. Es ist eine beliebte Redensart: „Man muß seine Kinder an sieben Stunden Schlaf gewöhnen, viel schlafen ist eine üble Angewohnheit." Es sollte ganz im Gegenteile heißen: Die Menge des Schlafes, die der Mensch braucht, hängt von seiner Konstitution im allgemeinen und von der seines Nervensystems im besonderen ab. Kinder soll man schlafen lassen, so viel sie wollen; wenn sie später in die Schule gehen und nach derselben andere Pflichten auf sich nehmen, so wird schon dafür gesorgt sein, daß sie nicht zu viel schlafen. Nur wenn sie anfangen, sich am Abende gegen

das Zubettegehen zu wehren, wenn sie im Bette liegen und nicht einschlafen können, wenn sie verlangen, daß jemand bei ihnen sitze, ihnen Geschichten erzähle usw., hat man Ursache, einzuschreiten. Es ist schon aus pädagogischen Rücksichten nicht gut, wenn die Kinder sich gewöhnen, wachend im Bette zu liegen. Man hat ihnen dann allen Tagesschlaf zu entziehen, bis eine prompte und ausgiebige Nachtruhe erzielt ist."

„Nebenbei muß ich bemerken," fährt Professor Brücke fort, „daß diejenigen Naturen, welche viel Schlaf brauchen, keineswegs sogenannte schläfrige Naturen im gewöhnlichen Sinne des Wortes sind, sondern daß großes durchschnittliches Schlafbedürfnis erfahrungsmäßig zusammen vorkommen kann mit der höchsten geistigen Begabung und mit der wirksamsten und intensivsten Thätigkeit des Ausgeschlafenen."

„Wenn Kinder geweckt werden müssen," bemerkt schließlich Professor Brücke, „gleichviel ob große oder kleine, so soll man dies stets in schonender Weise thun; größere soll man freundlich anrufen, aber nicht lauter als notwendig ist, sie zu erwecken; kleine, bei denen überhaupt das Aufwecken nach Möglichkeit zu vermeiden ist, soll man nicht aus dem Bette reißen, sondern sie entweder im Bette vorsichtig ermuntern, oder, wenn das, was mit ihnen vorgenommen werden soll, auch im Halbschlafe geschehen kann, diesen schonen."

18. Die Hautpflege und das Baden in gesunden und kranken Tagen.

Im Verkehr mit unseren Mitmenschen ist Reinlichkeit eine unerläßliche Bedingung, ein Gebot der Rücksicht auf den lieben Nächsten. Dieser gesellschaftlichen Forderung kommen auch die meisten Menschen dergestalt nach, daß sie morgens nach dem Aufstehen Gesicht und Hände waschen. Im Sommer badet man bei großer Hitze einige Monate lang im Freien, und im Winter läßt man den Dr..k sitzen. Höchstens schwingt man sich zu dem Luxus einer sonnabendabendlichen Ganzwaschung des Körpers auf. Das „Badezimmer" ist ein Vorrecht der „herrschaftlichen Wohnung". Doch nicht immer. In diesem Falle baden „anständige Leute" wöchentlich ein-

mal „warm“ in einer öffentlichen Badeanstalt, und glauben damit den Ansprüchen auf Reinlichkeit voll und ganz genügt zu haben. Manchmal baden sie aber auch gar nicht, aus Furcht vor Erkältung oder vor — „unnützen“ Geldausgaben.

Früher war dies anders. Bei den alten Völkern war das tägliche Bad eine selbstverständliche öffentliche Einrichtung. Das öffentliche Bad diente gleichzeitig Geselligkeitszwecken; man badete, unterhielt und amüsierte sich. Männer und Frauen besuchten täglich die öffentlichen Bäder, wie die ersteren heutzutage Bierhäuser aufsuchen und die letzteren sich gegenseitig zu Kaffeevisiten einladen. So wurde bei den Römern und Griechen fortgebadet bis zu dem Zeitpunkte, wo infolge allmählichen Verfalls der Sitten beider Völkerschaften die Hygieine gleichfalls einen Stoß erhielt.

Fast möchte man versucht sein, auch der Ausbreitung des Christentums in seinen ersten Anfängen einige Schuld an dem Niedergange der Hygieine beizumessen. Denn trotz des Taufaktes, der ja bekanntlich das Symbol der Reinigung bedeutet, hielten es die ersten Christen für ein verdienstvolles Werk, ihr „Fleisch“ zu kreuzigen und die Pflege ihres Körpers zu vernachlässigen, den man als die Grundursache aller Gefahren für die Seele ansah. Man kasteite seinen Leib, und körperliche Unsauberkeit galt als ein wesentlicher Bestandteil der Askese.*) Das Bad hielt man für eine „heidnische“ Einrichtung und Ueberlieferung, und so kamen die täglichen Bäder immer mehr von der „Tagesordnung“.

Im Mittelalter gab es zwar noch sogenannte „Badestuben“, in denen auch zugleich der „Bader“ (Barbier) seines Amtes waltete. Allmählich schwanden aber auch die „Badestuben“, und die Deutschen hatten den traurigen Ruhm, die unsauberste Völkerschaft von Mitteleuropa zu sein, bis auf die neuere Zeit, wo die Gesundheitspflege, sowohl die private wie die öffentliche, insbesondere auch das Baden, wieder eine größere Bedeutung erlangte. Man begann in allen größeren Städten Deutschlands Badeanstalten zu errichten, wenn auch die meisten derselben im Verhältnis zu ihrer Einwohnerzahl noch schwach besucht wurden. Lehrt doch die Statistik, daß in Städten von ungefähr 130 000 Einwohnern nur 100 000 Bäder jährlich verabreicht werden, also ungefähr ein Bad im Jahr

---

*) Askese, d. h. abhärtende Bußübungen.

auf den einzelnen Bewohner kommt, wobei die Privatbäder noch sehr hoch mit 30 000 veranschlagt werden.

Zur gleichen Zeit standen Männer, wie Prießnitz, Schroth, Rausse, Hahn, Rikli, später Kneipp und Kuhne auf, die durch ihre Wasserheillehren den Sinn für eine vernünftige Hautpflege in gesunden und kranken Tagen wieder zu erwecken verstanden. Man mag über vorgenannte Männer denken, wie man will; eines steht fest, daß sie manchen Menschen, der der Forderung der Hautpflege bisher nur in Bezug auf Gesicht- und Händewaschen nachkam, aus seiner Unreinlichkeit aufgerüttelt und ihn bestimmt haben, die Waschung auf die ganze Körperoberfläche auszudehnen, mit einem Worte „Hautpflege“ zu treiben.

Wie Du aus den früheren Kapiteln weißt, lieber Leser, ist die Haut neben Lungen, Darm und Nieren nicht allein ein wichtiges Ausscheidungsorgan, sondern auch ein Atmungsorgan und Regulierungsapparat unserer Eigenwärme. Sie ist ein getreues Spiegelbild unseres inneren körperlichen Zustandes, da sie in engster Wechselbeziehung zu den Verrichtungen eines jeden unserer Körperorgane steht. Die Gesundheit unserer Hautoberfläche beeinflußt das Wohl und Wehe unseres Gesamtorganismus, gleichwie umgekehrt der letztere wieder die Gesundheit unserer äußeren Haut beeinflußt.

Wie lehrt doch das blasse, blutleere Antlitz der meisten Städtebewohner so eindringlich, daß es mit ihrer sonstigen körperlichen Gesundheit schlecht bestellt ist! Wie zeigt doch die ungerötete, schlaffe Haut der Städter in so trauriger Weise, daß dieselben Licht, Luft und Sonne entbehren müssen, keine Bewegung im Freien haben und daher „stubensiech“ geworden sind! Wie redet doch das abgehärmte Aussehen, die bleiche, in allen Schattierungen von grau und gelb spielende Gesichtsfarbe der Armen eine so deutliche und eindrucksvolle Sprache von ihrem schlechten Ernährungszustande und von sonstigen auf ihren Körper einwirkenden Schädlichkeiten! Wie sehr nehmen wir den Einfluß der schlechten Schulluft an den mattgefärbten Wangen unserer Kinder wahr, welche die Blütezeit ihrer goldenen Jugendjahre in den Schulen, in eigentlichen „Menschenställen“ verleben müssen, überhäuft mit Schulstunden und häuslichen Arbeiten werden, und infolgedessen beständig das entbehren, was gleichzeitig Körper wie Geist haben müssen, wenn sie sich

gesund und harmonisch entwickeln sollen, nämlich Luft, Licht, Sonne, passende Ernährung, körperliche Bewegung und Ruhe.

Erstrecken wir unsere Betrachtung zunächst auf das Hautorgan, seinen Bau und seine Verrichtungen. Die Haut unseres Körpers, welche aus drei über einander liegenden Schichten besteht, umschließt die einzelnen Teile desselben wie ein Sack, der die darin befindlichen Gegenstände zusammenhält. Ein Irrtum aber wäre es nun, die Haut nur als allgemeine Bedeckung, als schützende Hülle oder gar als Abschluß gegen die uns umgebende Luft zu betrachten; vielmehr ist die Haut, wie der geehrte Leser bereits weiß, als ein ununterbrochenes Verbindungsmittel mit der Außenwelt anzusehen.

Die äußerste oder oberste Hautschicht, die Oberhaut oder Epidermis, welche sehr zart ist, keine Nerven und Blutgefäße besitzt, besteht aus vielen feinen Schichten von Zellen, welche sich von der darunter liegenden Hautschicht, der sogenannten Lederhaut, abheben und allmählich absterben, indem sie zu einer hornartigen Masse eintrocknen. Die Oberhaut des menschlichen Körpers kann daher als eine Schutzdecke nur in beschränktem Sinne aufgefaßt werden, insofern sie die eigentliche Haut, die Lederhaut, schützt und den Uebertritt von Licht, Luft, Wärme usw. vermittelt. Die untere oder Schleimschicht der Oberhaut, welche auf den Tastkörperchen oder Tastwärzchen der Lederhaut ruht, giebt den Ausschlag für die Färbung der Haut. In kernförmigen Zellen ist darin der Farbstoff der Haut enthalten, wie z. B. bei farbigen Menschen.

Die unterste Hautschicht oder Unterhaut (Fetthaut), bestehend aus weichem, locker gefügtem Bindegewebe, in und unter welchem sich eine, je nachdem größere oder geringere Ablagerungsstätte für die Fettmasse bildet, liegt nach der Körperseite zu nur ganz lose auf und dient dem Zwecke, die Haut gewissermaßen auszupolstern und den Körperformen Rundung und Fülle zu verleihen.

Die wichtigste Hautschicht ist die mittlere, und wird wunderbarer Weise beim Menschen „Lederhaut“ genannt, weil aus dieser Hautschicht der Tiere das Leder fabriziert wird. Die Lederhaut bildet die Grundlage der allgemeinen Bedeckung des Körpers. Ihre oberste Schicht, die Tastkörperchen- oder Tastwärzchenschicht wird, wie schon oben ge-

Fig. 16. Die äußere Haut des Menschen.*)

(Senkrechter Durchschnitt und bedeutende Vergrößerung.)

a. Hornschicht oder äußere (obere) Schicht der Oberhaut (Epidermis). b. Schleimschicht oder untere Schicht der Oberhaut. c. Farbige Schicht in der Schleimschicht der Oberhaut. d. Lederhaut. e. Tastkörperchen oder Tastwärzchen der Lederhaut. f. Fetthaut oder Unterhaut. g. Schweißdrüsen. h. Schweißkanäle. i. Schweißporen. k. Haarbalg oder Haartasche (Haarsäckchen). l. Haar. m. Haarkeim. n. Haarzwiebel. o. Haarwurzel. p. Talg- oder Fettdrüse.

---

*) Näheres siehe auch noch unter „Haare“ und „Haut“ im alphabetischen (dritten) Teil dieses Buches.

sagt, durch die Schleimhautschicht der Oberhaut bekleidet, und ihre unterste Fläche wird durch das Unterhautzellgewebe mit den darunter liegenden Teilen des Körpers verbunden. Die Lederhaut besteht aus einem elastischen, dicht verfilzten Fasergewebe, aus einer Art von Bindegewebsbündeln, die zahlreiche Nerven und Blutgefäße enthalten. Ferner befinden sich in der Lederhaut eine Unzahl von Schweiß- und Talg- oder Fettdrüsen, Schweißkanäle (welche durch die Oberhaut gehen und in derselben ausmünden), Gefäßpapillen (d. h. warzenähnliche Bildungen) und Haare mit ihren Wurzeln, welch' letztere in kleinen cylinderförmigen Gebilden stecken.

Das Nervensystem der Lederhaut setzt sich vorwiegend aus den sogenannten Gefühlsnerven zusammen. Diese Hautnerven liegen so dicht bei einander und sind in einer solchen Menge vorhanden, daß man sie für ein einziges dichtes Gewebe halten könnte. Dieses umfangreiche Hautnervengewebe liegt frei und unmittelbar unter der Oberhaut, und umfaßt einen nicht geringen Teil der Nervensubstanz des ganzen menschlichen Organismus. In Gestalt unzähliger, kleiner Tastkörperchen oder Tastwärzchen drängt sich das Hautnervengewebe (die Hautnervenmasse) der Lederhaut in die Schleimschicht der Oberhaut hinein, vornehmlich in den Handflächen und Fußsohlen, in den Finger- und Zehenspitzen, in den Lippen und in der Zunge. Die gesamte Hautnervenmasse steht durch die beiden Nervencentren, dem Gehirn und dem Rückenmark, mit dem übrigen Nervensystem unseres Organismus in einer ununterbrochenen Verbindung, so daß es ersichtlich ist, daß Reize oder Eindrücke, welche die Hautnerven treffen, gleichzeitig einen Reizzustand in der übrigen Nervensphäre hervorrufen müssen. Es erhellt daher aus dieser Thatsache zur Genüge, wie äußerst wichtig das Hautorgan für die gesamten Lebensvorgänge ist, und welche gesundheitlichen Nachteile nicht allein aus einer daniederliegenden Funktion oder fehlerhaften Behandlung des Hautorgans entstehen können, sondern auch welche eminente Bedeutung einer geeigneten Behandlung der Haut zu Heilzwecken durch Wasser, Luft, Licht, Wärme, Kleidung, Bettung usw. beizumessen ist.

Die zahlreichen Blutgefäße, welche ebenfalls das Hautorgan enthält, liegen etwas tiefer in der Haut als die Hautnerven, und so dicht beisammen, daß jede noch so geringe

Verletzung, z. B. ein Nadelstich, Gefäßwandungen durchbohrt, was sich durch Hervorquellen eines Bluttropfens zu erkennen giebt. Die Blutgefäße der Haut bestehen zum Teil aus Venen, d. h. mit dunkelrotem Blute gefüllten Blutadern, zum Teil aus Arterien, d. h. mit hellrotem Blute gefüllten Schlag- oder Pulsadern, zum Teil aber aus Haarröhrchengefäßen*), d. h. aus durchschimmernden, dünnen und feinen Uebergangs- oder Verbindungsadern zwischen Venen und Arterien. Die Wandungen der Haarröhrchengefäße sind so zart und fein gebildet, daß sie das Eindringen und die Ausscheidung gasförmiger Substanzen ermöglichen. Hierdurch stehen sie dem ununterbrochenen Stoffumsatz unseres Körpers vor und vermitteln die Ernährung sämtlicher Körperorgane. Durch eine geeignete wohlthätige Einwirkung auf das Hautorgan vermag man daher, ebensowohl die Thätigkeit der Haargefäßwandungen zu Gunsten des Stoffwechsels anzuregen und zu beschleunigen, wie man auch durch eine mangelhafte oder gänzlich fehlende Pflege der Haut die Funktion der Haargefäße arg vermindern und damit den Stoffumsatz erheblich stören und hemmen kann. Obschon die Haargefäße im Körper überall vorhanden sind, so dienen doch nur die in der Haut und in den Lungen befindlichen dem Zwecke der Atmung.

Von der Hautausdünstung, der Wärmeproduktion und der Wärmeabgabe der Haut ist in früheren Kapiteln schon so häufig die Rede gewesen, lieber Leser, daß ich es füglich unterlassen kann, mich an dieser Stelle noch einmal eingehend damit zu beschäftigen. Ich werde im alphabetischen Teil dieses Buches noch manchmal auf den einen oder anderen Gegenstand zurückkommen. Es würde Dich jedenfalls ermüden, wollte ich jetzt, im ersten Teil meines Buches, Dich mit der längeren Darstellung eines einzigen, an und für sich schon trockenen Gegenstandes unausgesetzt unterhalten. Aus diesem Grunde werde ich auch das Kapitel „Die Haut" noch einmal im dritten Teil dieses Buches in ausführlicher Weise behandeln. Für jetzt also nur noch das Folgende:

Jeder Mensch mittlerer Größe hat gegen 2 Quadratmeter Körperoberfläche, mithin auch gegen 2 Quadratmeter Haut. In der mittleren Schicht dieser Haut befinden sich

---

*) „Haarröhrchengefäße", auch „Haargefäße" oder „Kapillargefäße" genannt

etwa 15 Millionen kleiner Papillen oder Fleischwärzchen, welche teils die „Tastwärzchen“ als Endigung der Empfindungsnerven, teils „Schleifen von Blutgefäßen“ zur Erwärmung der Haut in sich aufnehmen. Dazu kommen noch über 2 Millionen knäuelförmig gewundene Schweißdrüsen, welche unter der Haut liegen, und deren Ausführungsgänge dieselbe durchbohren. (Auf Rücken, Wange, Oberarm und Schenkel kommen auf je 2 Quadratcentimeter 300 bis 600 Drüsen, auf Stirn, Hals, Brust, Vorderarm, Hand und Fuß 900 bis 1000, an der Sohle 2500, in der Handfläche 2600 Schweißdrüsen.)

Die von den Schweißdrüsen produzierte Feuchtigkeit verdampft unausgesetzt auf der Oberfläche unserer Haut und verschafft uns so die nötige Abkühlung. Findet nun durch eine beschleunigte Blutcirkulation eine größere Erwärmung unseres Körpers statt, so kommen an den Ausführungsgängen, Schweißkanälen oder Poren der tief in der Lederhaut liegenden Schweißdrüsen winzig kleine Tröpfchen (Schweiß) zum Vorschein, welche allmählich ineinander fließen. Die Oberfläche der Haut unseres Körpers ist beim Schwitzen bekanntlich warmfeucht, und die ungehinderte Verdampfung des Hautdunstes (Schweißes) führt dann die Abkühlung unserer Hautoberfläche herbei.

In besonderen Drüsen der Lederhaut wird ferner der sogenannte Hauttalg bereitet, dessen Absonderung durch besondere Kanäle, welche in der Hautoberfläche münden, erfolgt. Hauptsächlich befinden sich diese Talg- oder Fettdrüsen an den behaarten Stellen unseres Körpers, und die Talgabsonderungsschläuche oder Kanäle nehmen vielfach ihre Richtung nach den Haarbälgen oder Haarsäckchen*) hin, so daß die Talgdrüsen mit den Haaren gemeinsame Oeffnungen in der Oberhaut besitzen. Die Oeffnungen der Talgabsonderungskanäle (Talgschläuche) kann man in großer Deutlichkeit wahrnehmen, wenn sich die Haut infolge von einer Kälte- oder Schreckeinwirkung zusammenzieht. Es erscheinen dann die

*) Der „Haarbalg“, das „Haarsäckchen“ oder die „Haartasche“ stellt ein kleines cylinderförmiges Säckchen dar, welches die Wurzel des Haares fest umschließt. Dieses Säckchen geht tief hinein in die Lederhaut, manchmal sogar bis in das fetthaltige Unterhautzellgewebe. Von dem Boden des Haarsäckchens aus entwickelt sich durch den Haarkeim das Wachstum des Haares. (Näheres siehe im alphabetischen Teil unter „Haare“.)

mit Hauttalg angefüllten Enden der Kanäle als kleine Knötchen. Das so veränderte Aussehen der Haut nennt man dann eine „Gänsehaut“.

Sind nun die Ausführungsgänge der Schweiß- und Talgdrüsen, d. h. die Poren durch Schmutz verstopft, so ist die Ausdünstung gehemmt; und wenn diese Verstopfung der Poren anhält, so verlieren dieselben schließlich ihre Haupteigenschaft, die Elasticität, da letztere zu wenig in Thätigkeit gesetzt wird. Im weiteren Verlauf der gehinderten Funktion der Poren schließen sich dieselben nicht mehr bei Kälteeinwirkung und öffnen und dehnen sich nicht mehr aus bei Wärme, lassen daher die gasförmige Ausdünstung der Haut nicht mehr entweichen. Und welche gesundheitliche Nachteile das Zurücktreten oder Zurückbleiben der Hautausdünstung im Körper hervorzurufen vermag, haben wir schon in den beiden Kapiteln über „Kleidung“ und „Bettung“ gesehen.

Das tägliche Waschen der gesamten Hautoberfläche unseres Körpers verfolgt also nicht bloß den Zweck der Reinigung, sondern auch den Zweck, die Ausführungsgänge der Schweiß- und Talgdrüsen immer offen zu halten.

Die Drüsenausgänge der Haut verstopfen sich aber nicht allein durch Schmutz und Staub, sondern auch durch Schweiß und Fett, die eigenen Absonderungsprodukte der Schweiß- und Talgdrüsen. — Diese Ansammlung von Ausscheidungsprodukten, die dadurch hervorgerufene Verstopfung und damit verbundene Funktionsunfähigkeit der Haut kann nicht nur zu bedenklichen inneren Krankheiten Anlaß bieten, sondern es kann auch das Hautorgan selbständig erkranken. Blüten, Mitesser, Pickel, Friesel, Flechten usw. entstehen meistens auf diese Weise, im Fall sie nicht durch sonstige Ursachen, z. B. durch fehlerhafte Auswahl der Nahrung, hervorgerufen werden. Beides, sowohl fehlende Hautpflege, wie unpassende Ernährung können aber auch zusammenwirken, um Krankheiten zu erzeugen, gleichwie ja auch der Lunge durch schlechte Luft vielfach ihre Aufgabe verkümmert wird.

Der reinliche Mensch ist mehr oder weniger abgehärtet; der unreinliche Mensch ist mehr oder weniger verweichlicht.

Beim reinlichen Menschen geht die Hautausdünstung flott von statten; seine übrigen Ausscheidungsorgane funktionieren ebenso regelmäßig, sein Stoffwechsel ist rege und leb-

haft, sein Blutumlauf ungestört, seine Säfte und sein Blut sind rein, sein Muskelfleisch ist fest und straff, seine Haut gerötet, glänzend; er ist mutig, lebensfroh und energisch.

Der unreinliche Mensch ist dagegen matt, blaß und schwammig aufgedunsen; bei den Mischungsverhältnissen der Mengen der lebendigen Körpersubstanz (Eiweiß, Fett und Wasser) überwiegen Fett und Wasser, welche sich im Unterhautzellgewebe ansetzen. Die Bewegungen des Unreinlichen sind schlaff und energielos; die unterdrückte Hautausdünstung zieht Unthätigkeit der Verdauungsorgane und allgemeines Frieren und Frösteln nach sich; zur Beseitigung des frierenden Zustandes zieht er ein Hemd über das andere, vermummt sich im Winter bis an die Nasenspitze, fürchtet sich vor jedem Luftzuge, ohne indessen durch diese Vorkehrungen zu einem Wohlbefinden zu gelangen. Denn der gehinderte Stoffumsatz, die gehemmte Hautdurchblutung, die verkleisterten, funktionsunfähigen Hautporen rauben ihm jede Möglichkeit zu einem einigermaßen befriedigenden körperlichen und seelischen Wohlbefinden.

Du wirst mir nun wohl entgegen halten, lieber Leser, daß Landleute und freilebende Völker, wie die Zigeuner, Indianer, die Wilden usw., für ihre Hautkultur so gut wie gar nichts thun und sich trotzdem einer guten Gesundheit erfreuen.

Ja, aber bei den Menschen, die sich den ganzen Tag über in frischer, reinster, ozon- und sauerstoffreicher Luft, fern von Städten, aufhalten und bewegen, funktionieren Lungen und Verdauungswerkzeuge meistens in der regelmäßigsten und vollkommensten Weise, und ihr Stoffumsatz geht daher zum Vorteil ihres allgemeinen Wohlbefindens doch wenigstens hinsichtlich der Verdauung und der Atmung in bester Art von statten. Der biedere Landmann hat selten Ursache, sich über seine Verdauung zu beklagen. Er atmet außerdem die reinste Luft ein, keine verdorbene Luft, wie der Städter; und er würde noch viel bessere Luft beständig einatmen können, wenn er nicht die Thorheit beginge, den Düngerhaufen, der seinen „Stolz“ bildet, in der Nähe seiner Wohnung, womöglich noch vis-à-vis der Wohnstube, anzulegen (siehe das Kapitel „Die Luft“), und würde sich eines noch weit höheren Grades von relativem Wohlsein zu erfreuen haben, wenn er eine rationelle Lüftung seiner Be-

hausung bei Tag und Nacht durchsetzen wollte. (Siehe das Kapitel „Wie sollen wir wohnen?“)

Ich nannte nun vorhin schon die Zigeuner, die „fahrenden Leute“, und erwähnte auch noch die Indianer und die Wilden, welche sämtlich keine Hautkultur in unserem Sinne treiben. Ich sage: in unserem Sinne, nämlich durch Abwaschungen und Baden. Denn die Zigeuner treiben eine Art von Hautpflege, indem sie ihre Haut einfetten. Das Fett ist ein der Hautthätigkeit günstiger Faktor. Durch Einreiben mit Fett wird die Haut weich und geschmeidig und erträgt ohne Nachteile eine stärkere Hautdurchblutung, ein Umstand, den schon die alten Römer, Griechen und Juden berücksichtigten, und den die Orientalen noch heutigen Tages im Auge behalten. Bei den Kulturvölkern des Altertums, welche das Bäderwesen entwickelten und ausbildeten, wurde der Körper, „das Gehäuse der Seele“, wie ihn die Orientalen in ihrer blumen- und bilderreichen Sprache nennen, nach dem Bade mit wohlriechenden Salben und Fetten eingerieben. Die vielverbreitete Ansicht, daß die Poren der Haut durch Fetteinreibung verstopft werden, ist eine irrige, und wird durch die Bademethode vorgenannter Völkerschaften und durch die Gewohnheit der Zigeuner aufs glänzendste widerlegt. Und außerdem müßte sich ja auch noch die Natur in der grausamsten Weise geirrt haben, indem sie unserer Haut die Fett- oder Talgdrüsen gab. So wenig als man mit Oel ein rinnendes Faß verdichten kann, so wenig kann man durch Fetteinreibung der menschlichen Haut die Schweiß- und Talgausführungskanäle derselben, d. h. die Poren verstopfen.

Also, nochmals sei's gesagt, die Zigeuner treiben Hautpflege in anderem Sinne wie wir, wenn ich sie auch nicht gerade als ein Muster von Reinlichkeit damit bezeichnen möchte. Verdauung und Atmung werden wohl auch zur „Komplettierung“ eines „soliden“ Stoffwechsels bei ihnen in Ordnung sein. Ich schließe dies mit Sicherheit aus dem einstmals von mir beobachteten lebhaften Mienenspiel und den elastischen, kräftigen und energischen Bewegungen der braunen Leutchen, welche eher alles andere, nur keine Hypochondrie und solche Leiden, die einer gestörten Verdauung entspringen, vermuten ließen. Gefragt hat der Verfasser allerdings noch keinen der fettglänzenden, schwarzhaarigen Gesellen, ob er durch das mangelnde Baden vielleicht schon eine Einbuße an

seiner „zarten“ Gesundheit erlitten habe. Bis jetzt hat es diese Nomadenvölkerschaft noch verstanden, sich zu ihrem gesundheitlichen Vorteile die „Segnungen“ der Kultur in Bezug auf den beständigen Aufenthalt in geschlossenen Räumen und andere Nachteile mehr vom Leibe zu halten.

Auch die Wilden sind beziehentlich einer natürlichen Hygieine „bessere Menschen“ wie wir. Sie atmen, wie alle freilebenden Völker, reine Luft ein — nicht mit Staub angefüllte Luft, welche nicht nur die Lungen, sondern auch die Haut verunreinigt. Je nach Klima und Jahreszeit — der Verfasser kann allerdings nur mit seinen Erfahrungen im tropischen und subtropischen Klima über die Indianer des argentinischen Gran Chaco in Südamerika aufwarten — setzen sich die Söhne der Wildnis in halbnacktem Zustande der Sonne, der Luft, überhaupt allen Witterungseinflüssen aus, der Sonne aber nur in den Vormittagsstunden bis ungefähr 10 Uhr, und in den Nachmittagsstunden von ungefähr 4 Uhr ab. Die heiße Tageszeit, von 10 Uhr Vormittags bis 4 Uhr Nachmittags, verbringt der Indianer im tropischen Südamerika, wie auch der schon etwas kultivierte Kreole, unter dem schattigen Dache seines Ranchos, dessen Vorhalle von drei gänzlich offenen Seiten her der Luft einen ununterbrochenen Durchzug gestattet. Infolge der wunderbar reinen atmosphärischen Luft, die weder Lungen noch Haut verunreinigt, ist die Haut des südamerikanischen Naturmenschen, bei der denkbar leichtesten Bekleidung, beim Tragen eines fast adamitischen Kostüms, in einer so ausgezeichneten Kondition, daß das beständig, Tag und Nacht, auf den Körper einwirkende Luft-Lichtbad eine Wasserbehandlung der Haut überflüssig macht. Der äußere Gebrauch des Wassers wird daher auch von den Eingeborenen instinktiv, ich möchte sagen, fast ängstlich gemieden; nur beim Passieren von Flüssen, die, wenn sie nicht zu Pferde durchritten werden können, durchwatet oder durchschwommen werden müssen, überwindet er die angeborene Scheu vor dem Wasser. Im Sinne von Rikli sind die Indianer und Wilden daher die richtigen Luft-Lichtgeschöpfe.*)

Verfasser badete bei seinem Aufenthalt in den Tropen, insbesondere in Paraguay, sehr häufig, vornehmlich aber zu

*) Näheres siehe unter „Licht-Luftbad“ im Inhaltsverzeichnis.

dem Zwecke, um bei der dort herrschenden großen Hitze seinem Körper Wärme zu entziehen. Mit Wohlgefallen erinnert er sich, beim Niederschreiben dieser Zeilen in Stubenluft, noch der reinen atmosphärischen Luft, die er dort Tag und Nacht ununterbrochen einatmen konnte, welcher Umstand selbstredend einen großen Einfluß auf sein körperliches und geistiges Wohlbefinden hatte.

Der Städter, welcher „gezwungen“ ist, die durch Seuchenstoffe und Pilze aller Art mehr oder weniger infizierte schlechte Stadtluft, in den Straßen, in seinen Wohn-, Schlaf- und Arbeitsräumen einzuatmen, und aus Gründen mancherlei Natur mit seiner Verdauung auf „gespanntem Fuße“ steht, der muß seine Haut pflegen, um die gesundheitlichen Schädigungen, die ihm in verschiedentlicher Weise nach mancher Richtung hin erwachsen, auszugleichen. Das kann der Stadtbewohner auch bei einigem guten Willen. Denn die Beschaffung von reiner, guter Atemluft und von passender Nahrung hängt nicht immer von seinem guten Willen ab. Im Gegenteil, er ist angesichts unserer heutigen naturwidrigen Zustände, wie sie das Zusammengepferchtsein der Menschen in großen Städten hervorruft, oft recht widerwillig und unwillig über gesundheitsschädigende Einflüsse, denen er sich in seinen Verhältnissen aussetzen muß. Dagegen kann der Städter gutes und reines Wasser jetzt überall in ausreichendem Maße bekommen und somit seiner Hautpflege unbedingt obliegen.

Indem wir kaltes oder kühles Wasser in Form von Waschungen oder Bädern unter den nötigen Vorsichtsmaßregeln auf unsere Haut einwirken lassen, stumpfen wir die sogenannten Kältereflexe ab, mit anderen Worten, wir vermögen durch die fortgesetzte Gewöhnung unserer Haut an Kälte, durch Einwirkung des kalten Wassers, den Einfluß einer Temperaturveränderung (z. B. den plötzlichen Wechsel zwischen Wärme und Kälte) auf unsere Haut abzuschwächen. Gleichzeitig vermögen wir Poren, Hautnerven und Kapillargefäße (Haarröhrchengefäße, Haargefäße, Blutgefäße) der Haut zu einer erhöhten Thätigkeit anzuregen, die Ausdünstung und Hautdurchblutung zu befördern und uns infolgedessen widerstandsfähiger gegen die Nachteile äußerer Einflüsse zu machen, oder mit anderen Worten, uns abzuhärten.

Wie die Erfahrung lehrt, muß die Art der Abhärtung

mit Wasser, wenn sie einmal angefangen ist, fortgesetzt werden, wenn ihre Wirksamkeit erhalten bleiben soll. Hört man damit auf, so fällt die Haut in ihren früheren verweichlichten Zustand wieder zurück.

Die Hautpflege und das Baden in gesunden Tagen ist daher das beste Mittel, einer Menge von Krankheiten vorzubeugen.

„Das erste, was jeder anständige Mensch, dem seine Haut mit dem, was darinnen steckt, lieb ist, des Morgens thun sollte, um sich gesund, und sich selbst und anderen angenehm zu erhalten, ist eine Waschung seiner gesamten Hautoberfläche, und zwar mit kaltem, möglichst frischem Wasser. Unter allen Umständen ist das kalte Wasser dem warmen vorzuziehen, da es nicht nur die Reinigung besorgt, sondern auch durch seine Temperatur die Hautnerven reizt, und somit nicht nur diese, sondern auch das gesamte Nervensystem belebt und kräftigt. Ein allgemeines Wohlbefinden ist der jedesmalige Lohn einer kräftigen, kalten Waschung, die nicht nur belebt, sondern auch erwärmt." (Munde.)

Die kalten Abwaschungen des ganzen Körpers, welche Erwachsene*) im Sommer wie im Winter vornehmen können, unternehme man im Winter nur in einem Raume, dessen Temperatur ungefähr dieselbe ist, wie sie die freie Luft durchschnittlich im Sommer zu haben pflegt. Man muß also das Zimmer im Winter gut heizen. Dasselbe muß mindestens eine Temperatur von 16° R. haben, damit Erkältungen vermieden bleiben. Am besten nimmt man die Ganzwaschungen am Morgen, unmittelbar nach dem Verlassen des Bettes vor. Ein mäßiger Schweiß soll in diesem Falle nicht von der morgendlichen Waschung zurückhalten, da derselbe nicht durch Arbeit und Bewegung hervorgerufen worden ist, und daher weder eine beschleunigte Lungen-, noch Herzthätigkeit vorhanden ist. Nur muß das Zimmer schon warm (16° R.) sein, und alles, was man zu der Abwaschung braucht, schon bereit stehen.

Ein Gefäß mit Wasser — ein größeres Waschbecken — ein starkes Waschhandtuch**), ungefähr einen halben Meter

---

*) Ueber „kalte Abwaschungen" der Kinder siehe das Kapitel „Wie härten wir unsere Kinder ab?"

**) Ein starkes Handtuch zum Waschen ist dem Waschschwamm vorzuziehen. Man kann mit dem groben Waschhandtuch überall besser reiben

breit und dreiviertel Meter lang — ein oder zwei größere, nicht zu feine Handtücher zum Abtrocknen — eine wollene Decke oder ein kleiner Teppich, worauf man während der Abwaschung steht, und ein paar Filzpantoffeln ist alles, was man braucht.

Wer noch nicht an die kalten Waschungen gewöhnt ist, beginne mit einer Temperatur von 18° R., und gehe dann allmählig mit voranschreitender Gewöhnung auf die natürliche Wassertemperatur herunter, im Winter aber nicht unter 8—10° R.

Man kann, da die Naturen der Menschen zu verschieden sind, die Temperaturen der Wasseranwendungen nur approximativ bestimmen. Man merke sich: Das Wasser ist in dem Falle entschieden zu kalt für eine Abwaschung des Körpers, wenn man beim Hineinhalten der Hände eine schmerzende Empfindung an denselben wahrnimmt. Es hat also ein jeder seinen Thermometer gewissermaßen in seinen Händen.

Die Abwaschung des Körpers muß schnell — in zwei bis drei Minuten — geschehen. Man steige aus dem Bette, trete in die Filzschuhe, ziehe das Nachthemd aus und stelle sich dann auf die wollene Decke oder den Teppich vor das auf dem Boden stehende, mit Wasser gefüllte Waschgefäß hin. Darauf tauche man das Waschhandtuch in das Waschbecken, drücke das Handtuch mit den Händen leicht aus, und wasche mit demselben zunächst das Gesicht, den Nacken und Hals; dann die Schultern, Arme, die Brust und den Bauch. Dann reibe man den Rücken ab, indem man das Handtuch über die Schultern wirft, mit beiden Händen beide Zipfel erfaßt, und an denselben das Handtuch über den Rücken auf und nieder zieht. Man wechsele sodann mit den Schultern, und reibe dann die Kreuzgegend, indem man das Handtuch wieder an den Zipfeln hin und herzieht. Selbstredend tauche man das Handtuch nach Gutdünken einigemale frisch in das Becken ein; der richtige Zeitpunkt für das Eintauchen ist gegeben, wenn das Handtuch anfängt, warm zu werden. Nun trockne man Kopf, Hals und Oberkörper schnell ab*), ziehe

---

und eine größere Fläche der Haut auf einmal benetzen. Man kann seinen Rücken besser „bearbeiten“ und macht auch den Zimmerboden nicht so naß, wie mit einem Schwamme.

*) Das „Nichtabtrocknen“ nach einer Wasserbehandlung ist ein Kurfaktor des Pfarrer Kneippschen Heilverfahrens. Ich kann ihn an

das Taghemd an und beginne mit der Waschung des Gesäßes und der Geschlechtsteile, wobei man das Hemd mit einer Hand in die Höhe hält. Dann kommen Oberschenkel, Unterschenkel und die Füße an die Reihe. Man wasche jedes Bein für sich und trockne es gleich hinterher ab. Die Füße, namentlich die Stellen zwischen den Zehen, sind gut abzutrocknen, um einem Wundwerden zwischen den letzteren vorzubeugen. Nun bekleide man schnell den Körper, gehe einige Minuten im Zimmer schnell auf und ab, oder mache sich einige Bewegung im Freien.*)

Ich habe die Prozedur der Abwaschung deshalb so genau beschrieben, weil ich in meiner naturärztlichen Praxis vielfach Klagen gehört habe, daß man sich bei der Vornahme von kalten Abwaschungen erkältet habe. Wer sich genau nach meinen, hier angeführten Vorschriften richtet, wird die Gewißheit hegen dürfen, sich niemals einer Erkältung auszusetzen, wohl aber seine Haut zu kräftigen und abzuhärten, und damit einer Menge von Leiden, die aus einer mangelnden Hautpflege gewöhnlich entspringen, vorzubeugen. Denn das beste Mittel, Erkältungen zu verhüten, ist, sich täglich zu „erkälten“!

Diese Ganzwaschung des Körpers kann überall, selbst auf der Reise vorgenommen werden. Ob man den behaarten Teil des Kopfes waschen soll oder nicht, hängt von der Länge der Haare ab. Jedenfalls ist der Kopf nach einer Waschung gründlich trocken zu reiben. Zur Sommerszeit kann, namentlich wenn keine Gelegenheit zum Baden im Freien vorhanden ist, vor dem Zubettgehen die Ganzwaschung ohne Nachteile für die Gesundheit wiederholt werden. Das Verfahren ist das nämliche, wie am Morgen. Selbst wenn man müde ist, und insbesondere wenn man bei großer Wärme stark geschwitzt hat, vermißt man die Abwaschung nicht gern, da sie erfrischt und neu belebt. Die Haut wird durch die täglichen Abreibungen nicht allein feiner und lebendiger, ihr Aussehen lebhafter und frischer, sondern auch die Hautausdünstung wird geruchloser und angenehmer.

---

dieser Stelle, weil es zu weit führen würde, nicht näher besprechen, sondern verweise auf „Nichtabtrocknen“ im Inhaltsverzeichnis.

*) Die Ganzwaschung kann auch noch in anderer Weise vorgenommen werden. Siehe unter „Abwaschungen“ im zweiten Teil dieses Buches.

Das weitere über „Abwaschungen“, bezw. „Abreibungen“, willst Du im zweiten Teil dieses Buches nachlesen, lieber Leser, da ich Dir in diesem Kapitel doch auch noch etwas über das Baden in gesunden Tagen und über die Hautpflege in kranken Tagen zu erzählen habe.

Ueber den Wert des Badens herrschen geteilte Ansichten. Man glaubt nämlich nachweisen zu können, daß diejenigen, welche viel und häufig baden, nicht kräftiger und gesünder sind, als diejenigen, welche wenig oder gar nicht baden. Man wendet ferner ein, daß beim Besitz und zur Erlangung von Gesundheit und zur Vorbeugung von Krankheit noch andere wichtige Faktoren einwirken, als daß das Baden als ein einzelner Faktor eine ganz besondere Bedeutung dabei genießen sollte.

In Bezug auf freilebende Völker haben diese Ansichten, wie ich oben schon ausgeführt habe, wohl auch ihre Richtigkeit; denn der Mensch ist in seinem natürlichen Zustande kein Wasser-, sondern ein Luftgeschöpf. Aber die Anzahl der Naturmenschen und derjenigen, welche ein annähernd naturgemäßes Dasein noch führen und führen können, ist auf dem weiten Erdenrunde eine verhältnismäßig sehr geringe. Die Mehrzahl der Erdenbürger besteht aus Kulturmenschen, in deren Belieben es gar nicht einmal steht, sich so ohne weiteres in Naturmenschen umzuwandeln. Das Ziel, was sie in gesundheitlicher Hinsicht zu erreichen bestrebt sein müssen, kann einzig und allein nur darin bestehen, gesunde Kulturmenschen zu werden und zu bleiben. Durch alle nur möglichen schädlichen Einflüsse, namentlich durch Schmutz, Staub und durch die eigene Ausdünstung, wird bei den Menschen, die sich nicht beständig in frischer Luft aufhalten und keine natürliche Nahrung genießen, der Körper sowohl, wie auch die Haut unausgesetzt verunreinigt; und deshalb bedarf, da, wie ich oben schon erwähnte, es vielfach außerhalb des Wollens und Könnens der Menschen steht, sich gesundes Lungen- und Magenbrot zu verschaffen, die Haut als wichtiges Atmungs- und Ausscheidungsorgan eine ganz besondere Pflege und Aufmerksamkeit. Und hauptsächlich nur durch eine geeignete Wasserbehandlung der Haut*), durch Waschen und Baden

*) Selbstverständlich findet auch noch durch „Reformkleidung“ und „Reformbettung“ eine entsprechende Hautkultur statt.

kann dieser wichtigen hygieinischen Forderung Rechnung getragen werden, nur durch eine unserer Konstitution und unseren Kräften angepaßte Abhärtung können wir die Einwirkung der heutigen naturwidrigen Zustände auf unser körperliches und seelisches Wohlbefinden in etwa paralysieren.

Im Sommer bieten zum täglichen Baden die Bäder im Freien, in Flüssen, Teichen und Seen, die beste Gelegenheit, Hautkultur zu treiben. Für das Bad im Freien merke man sich folgende zwölf Baderegeln:

1. Mit 16 Grad Reaumur fange an zu baden. 2. Gehe langsam zur Badeanstalt. 3. Unterlasse das Baden nach einer reichlichen Mahlzeit, es müssen drei Stunden nach derselben vergangen sein; bade aber auch nicht völlig nüchtern. 4. Fünf Minuten angekleidet warten. 5. Rasch auskleiden und ins Wasser springen. 6. Bei erhitztem Körper und raschem Pulsschlage muß man sich vor dem Bade 10 bis 15 Minuten lang ruhig verhalten, bis das Baden ohne Nachteil geschehen kann. 7. Bade für gewöhnlich nur 10 bis 15 Minuten; schwächliche, nervöse Personen dürfen nur 5 Minuten im Wasser verweilen. 8. Beim Baden bewege man sich tüchtig, reibe die Brust und kühle fleißig den Kopf, um Kopfschmerzen vorzubeugen. 9. Nach dem Bade trockne man zunächst die Füße, Arme und Beine, dann erst Leib, Brust und Kopf. 10. Nach dem Bade mache man sich Bewegung, bis sich der Körper erwärmt. 11. Bade, wenn Du gesund bist, bis 14 bis 13 Grad Reaumur Wasserwärme herab ganz unbesorgt im offenen Bade. 12. Kinder über sechs Jahre lasse man im Freien an sonniger Stelle baden, in Wasser, das den Sonnenstrahlen einige Stunden ausgesetzt war und ungefähr 16 Grad Reaumur hat.

Im Winter bade man, wenn man sich sonst täglich mit kaltem Wasser abwäscht, einmal wöchentlich warm, bei einer Wassertemperatur von 26° R., um eine Hautreinigung mit Seife vorzunehmen. Man nehme aber gleich hinterher eine kühle Ganzwaschung von 18 bis 20° R., da ein warmes Bad stets hauterschlaffend wirkt und zu Erkältungen geneigt macht. Professor Dr. med. Reclam schreibt über Bäder folgendes:

„Zur Winterszeit sind Wannenbäder zu wählen, doch muß man mit der Temperatur derselben vorsichtig sein. Das warme Bad beruhigt und erschlafft durch vorübergehende Verminderung des Wärmeverlustes; — es eignet sich nur

für Greise, für Schwache, für den von Reise und Wanderschaft sehr Ermüdeten, für das Neugeborene und den Säugling. Der Erwachsene bedarf für sein Wohlsein des Wärmeverlustes, der seinen Körper zu neuer Wärmebildung, seinen Stoffwechsel zu neuer Thätigkeit und Arbeit anregt und so die Gesundheit befestigt. Ein warmes Bad von mehr als + 28° R. kann selbst dem Gesunden gefährlich werden. — Ein laues Bad von + 26 oder 27° R. beruhigt und wirkt für manche Menschen als ein schlafmachendes Mittel. — Ein kühles Bad von + 24° R. erhöht schon die Wärmebildung des Körpers auf das doppelte, und ein Bad von + 15 bis 16° R. auf das vierfache. Die Temperatur des Bades ist also keineswegs gleichgültig, und schon deshalb sollte man nicht länger als 10 bis 15 Minuten im Bade verweilen. Nur sehr gesunde und kräftige, an das Baden bereits gewöhnte Personen können im Flußbade längere Zeit verbringen, wenn sie dabei durch Schwimmen für gehörige Körperbewegung sorgen und so den Blutumlauf unterstützen. — Sehr vorsichtig sei man mit längerem Baden in breiten Flüssen, in Landseen und auf dem Meere. Es ist wiederholt vorgekommen, daß der Aufenthalt in kaltem Wasser selbst kräftige und jugendliche Personen so durchkältet hat, daß sie zum Schwimmen nicht mehr die gehörige Kraft hatten, schließlich das Bewußtsein verloren und ihren Tod fanden."

Für solche, die in ihrem Berufe viel Staub einatmen, oder die eine Arbeit verrichten, bei welcher sie sehr schmutzig werden, sind tägliche Ganzwaschungen, noch mehr aber ein wöchentliches Reinigungsbad ein dringendes Bedürfnis.

Diese Forderung der privaten Hygieine hat die öffentliche bereits zu der ihrigen gemacht und ihr durch Errichtung von Volksbädern mit niedrigen Bäderpreisen in vielen größeren Städten in anerkennenswerter Weise schon Rechnung getragen. Zum Preise von zehn Pfennigen kann man z. B. in Leipzig schon ein sogenanntes Brausebad bekommen, in dem man eigenhändig die Dusche auf einen beliebigen Wärmegrad stellen kann. Man ist daher im stande, sich unter einer warm beginnenden Dusche (Brause- oder Regendusche) gehörig ein- und abzuseifen, die Dusche dann auf kühl oder lauwarm zu stellen und endlich die Prozedur mit einer kurzen kalten Brause zu beschließen. Die Dauer des Aufenthaltes in diesem Volksbrausebade, welches sowohl dem Reinigungszwecke der

Männer, wie auch dem der Frauen des Arbeiterstandes, selbstverständlich in von einander abgesonderten Räumen, dient, ist auf eine angemessene, genügende Zeit festgesetzt. Für bare zehn Reichspfennige ist der Arbeiter somit in den Stand gesetzt, sich ein ausgiebiges Reinigungsbad zu verschaffen. Ob er es wohl viel benutzt? Oder ob er, statt der äußeren Wasseranwendung, dem inneren Gebrauche des braungefärbten Wassers, dem Biere, doch noch immer den Vorzug giebt? Man sieht aber hieraus: wem es voller Ernst mit der Bewahrung seiner Gesundheit ist, dem kann auch geholfen werden. Denn die Summe von zehn Pfennigen für ein Bad, welches in gar keinem Verhältnisse zu dem Preise steht und dafür so bedeutende gesundheitliche Vorteile gewährt, kann auch der Aermste aufbringen, und es würde ihm eine wirkliche Stärkung seines Körpers mit der Entfernung des Schmutzes von seiner Haut und der Oeffnung seiner Hautporen zu teil; eine andere Stärkung, als sie ihm der trügerische, aufregende und betäubende Schnaps zu bringen vermag.

Daß die Volksgesundheit einer der wichtigsten Faktoren des Staatslebens ist, daß auf ihr im Grunde doch immer schließlich das Gedeihen einer Nation beruht, sollte in unserer Zeit mehr erkannt werden, als es gemeinhin geschieht, und man sollte aus solcher Erkenntnis auch weit mehr als bisher die praktischen Konsequenzen ziehen! Die moderne Welt thut ja anerkennenswert viel, um das Elend, welches aus körperlichen und geistigen Krankheiten entsteht, zu lindern, sie thut aber viel zu wenig, um solche zu verhüten und die Volksgesundheit zu heben. Eines der vielen Dinge, welche hierzu beitragen können und sollen, ist Baden, womöglich tägliches, und gerade damit sieht es in unserem deutschen Vaterlande noch ziemlich traurig aus. Wie viele giebt es unter unserer Arbeiter- und Landbevölkerung, welche, nachdem sie der Kinderbadewanne entwachsen sind, niemals wieder zu einem Vollbade kommen, und wie viele glauben der Pflicht gegen ihre Gesundheit nachgekommen zu sein, wenn sie ein- oder zweimal im Jahre ihren Körper vollständig ins Wasser tauchen! Und doch wäre es für die Volksgesundheit von außerordentlich günstigem Einfluß, wenn die Gewohnheit des täglichen Badens zur Volkssitte bei uns werden könnte.

Solche allgemeine Sitte möchte wohl dazu beitragen,

unser Volk gesunden zu lassen, nicht nur in körperlicher, sondern auch in geistiger und sittlicher Hinsicht. Daß es für die körperliche Gesundheit von der größten Bedeutung ist, wenn die Haut jeden Tag durch ein Vollbad gereinigt und erfrischt wird, dürfte allgemein anerkannt werden. Daß aber auch der Geist aus der Schlaffheit und Energielosigkeit, in welche unsere Zeit nach hastiger Anspannung und Erregung so vielfach versinkt, am besten durch die Gewohnheit kalten Badens geweckt wird zu frischem, regem Leben, wird viel zu wenig von unseren Volksfreunden hervorgehoben. Und doch ist es so! Versucht es nur eine Zeit lang, Ihr, die Ihr Eure Erholung von der Arbeit des Tages nur im Wirtshause sucht, wo ein paar Dämmerungsstunden mit Skatspielen oder oberflächlicher Unterhaltung zugebracht werden, und Ihr, die Ihr nur in einem kurzen Spaziergange die abgespannten Nerven zu kräftigen denkt! Hinein in Strom und See, jeden Tag, sobald es die Witterung erlaubt, und Ihr werdet bald neue Frische und Stärke fühlen!

Der dritte Punkt endlich, daß auch in sittlicher Hinsicht die Gewohnheit kalten Badens günstig auf ein Volk einzuwirken vermag, wird am wenigsten beachtet, einmal wohl, weil ein solcher Einfluß sich niemals unmittelbar nachweisen lassen wird und dann, weil die Erörterung dahingehender Fragen immerhin etwas prekärer Natur ist. Man möge bedenken, daß die meisten sittlichen Sünden, welche die modernen Völker der Entartung entgegenzuführen drohen, in erregten Zuständen des Fleisches, um mit einem biblischen Ausdrucke zu reden, ihren Ursprung und Grund haben. Und über die meisten dieser Vergehungen gilt das Wort, daß der Geist wohl willig ist, sie zu vermeiden, daß aber das Fleisch schwach ist. Nun gehen die Bestrebungen der meisten Moralisten, Prediger und Pädagogen darauf hinaus, den Geist stark zu machen, um das Fleisch zu überwinden, ein Streben, in welchem der Mensch sicherlich nie nachlassen soll. Ist es aber nicht ebenfalls von großer Wichtigkeit, wenn wir das Fleisch von seinen krankhaften Gelüsten zu heilen versuchen und dadurch dem Geiste die Ueberwindung leichter machen? Dazu verhilft aber besonders in der Zeit der Entwickelung des Menschen am besten kräftige Bewegung in freier Luft und womöglich tägliches kaltes Bad. Der heiße Sommer treibt ja den Menschen von selbst dazu an, Erfrischung in

der kühlenden Flut zu suchen. Folgt diesem Triebe, deutsche Männer und Frauen! Und Ihr, deutsche Eltern und Erzieher, seht zu, daß die Euch anvertrauten Kinder jeden Tag, mindestens im Sommer, ihr Bad haben. Die günstigen Folgen werden sicher nicht ausbleiben. Die deutschen Stadt- und Dorfverwaltungen müssen aber mit allem Ernst dafür Sorge tragen, daß ihren Angehörigen unentgeltliche Gelegenheit zum Baden gegeben wird. Das Geld, welches hierfür aus dem Gemeindesäckel ausgegeben wird, ist wahrlich gut angelegt. Freilich trägt es keine klingenden Zinsen in barer Münze, aber es trägt reichlichen Segen in der Besserung der Gesundheit der Bevölkerung, und mit der Zeit wird an Kranken- und Irrenverpflegung, vielleicht auch an Gefängnissen das erspart werden, was für die Volksgesundung ausgegeben ist. Ob unsere deutsche Nation sich soweit entwickeln wird, daß in allen Gemeinden, wie es zum Teil vor dem dreißigjährigen Krieg bei uns der Fall gewesen ist, Warmbadehäuser auch in kalter Jahreszeit zum täglichen Gebrauch der Bevölkerung zur Verfügung stehen werden, mag dahin gestellt sein. Wir hoffen es, wenn auch für ferne Zeit. Das eine läßt sich aber auch schon heute erreichen, daß wenigstens im Sommer unentgeltlich Gelegenheit zum kalten Baden in freier Luft überall geschaffen wird, denn dazu gehören in den meisten Fällen keine erheblichen Mittel, und diese müssen vorhanden sein, wenn es sich um die Volksgesundheit handelt.

In treffender Weise spricht sich der bedeutende Arzt und Hygieiniker, Sanitätsrat Dr. Paul Niemeyer, in seiner von mir schon in einem früheren Kapitel erwähnten Broschüre „Die Sonntagsruhe vom Standpunkt der Gesundheitslehre" über die Bedeutung des wöchentlichen Reinigungsbades beim Arbeiter und Gewerbetreibenden aus. Dr. Niemeyer schildert in seiner bekannten meisterhaften, gleich belehrenden wie unterhaltenden Weise die Anschauungen, welche in Bezug auf das Baden in den Volkskreisen herrschen, so zutreffend und aus dem Leben gegriffen, daß ich im Interesse meiner Leser einen Teil der Niemeyerschen Abhandlung an dieser Stelle folgen lasse. Dr. Niemeyer schreibt:

„ . . . . . Bedenkt man aber, wie selbst eine in der Wohnstube offen stehende Gypsfigur in kurzer Zeit alles Ansehen verliert, so kann man sich eine leise Vorstellung machen von dem Ruin, dem die Hautoberfläche des Arbeiters

in Werkstätten ausgesetzt ist; eine lebhaftere Vorstellung bekommt man, wenn man einmal einen Schlag gegen das Kleidungsstück eines Fabrikarbeiters führt: eine förmliche Staubwolke dringt empor, und welchen Geruch verbreitet manches Alltagskleid dieser Klassen! Staub und Dunst aber vereinigen sich, um die Poren, welche etwa 2 Millionen an Zahl betragen, zu verstopfen, die Ausdünstung zu verhindern, die Hautnerven zu reizen. Ausschlagskrankheiten, hartnäckige Geschwüre, Zellgewebsvereiterungen sind alltägliche Vorkommnisse in diesen Kreisen. Aber auch die inneren Organe leiden unter Unterdrückung der Ausdünstung, welche von Rechtswegen in 24 Stunden 5—800 Gramm (die Lungenausdünstung nicht mitgerechnet) beträgt. Dies hatten die alten Aerzte im Sinne, wenn sie viele innere Krankheiten von „unterdrückter Hautausdünstung" oder „zurückgetretener Krätze" herleiteten, was wir heute sachlicher in „unterlassene Hautventilation" übertragen. Die Staubplage allein aber ist nicht der einzige Schaden, sondern die bloße Unterlassung der regelmäßigen Reinigung ist nicht minder vom Uebel. Selbst wer sich täglich wäscht, liefert jedesmal mißfarbiges Waschwasser mit Hautabfall (Epidermiszellen), Härchen, Salzen, organischem Schmutz. Leibwäsche, die nicht häufig gewechselt wird, enthält auf 100 Pfund eigenen Gewichtes 4 bis 5 Pfund Schmutz. Die ungesunde Eigenschaft solcher Wäsche mögen die alten Griechen durch den Mythus vom Nessus-Hemde, dessen Anlegung zum Siechtum führte, haben anschaulich machen wollen. Was fleißige, gründliche Hautpflege thut, sieht man an dem Beispiele des — Schornsteinfegers. So sehr sich diese Zunft in der Woche im Schmutze wälzt, so sehr fühlt sie sich Sonnabends zu durchgreifender Reinigung gedrängt, und der grobe Schmutz dient bei der Wäsche noch als eine Art Bürste, die die Poren öffnet. In der That kenne ich keine Arbeiterklasse, die mit sauberem Aeußeren in der freien Zeit einen schrofferen Gegensatz zu der Unsauberkeit ihrer beruflichen Erscheinung bildete. Zumal die Gesichtshaut des Schornsteinfegers erglänzt förmlich von frischem Weiß und Rot, und Hautkrankheiten kommen bei ihm so gut wie gar nicht vor. Wie aber steht's mit der Reinlichkeit der anderen Arbeiterklassen? Der Schlosser, der Maschinenarbeiter, der Cichorien- und Tabaksarbeiter glaubt schon ein übriges zu thun, wenn er abends die un-

bedeckt getragenen Körperteile notdürftig vom gröbsten Schmutze reinigt. Der Bureau- und Aktenstubenmensch hinwiederum ist zu wasserscheu, um sich mit dem nassen Elemente innig zu berühren und entwöhnt sich immer mehr von Seife und Schwamm. Ich kenne Handwerksmeister, die sich förmlich damit brüsten, daß „sie sich seit ihrer Verheiratung nicht wieder gebadet haben". Und während ich dies schreibe, fällt ein Platzregen hernieder; ich trete ans Fenster und erblicke draußen eine Schar von Tauben, die, ordentlich begierig nach Reinigung, sich den Strömen aussetzen, mit erhobenen Flügeln, damit das Naß auch recht nach innen dringe! Doch ich habe nicht die Aufgabe, eine Abhandlung über Waschen und Baden im allgemeinen zu schreiben — nur im Zusammenhange mit der Sonntagsruhe interessiert uns diese Frage, und da sage ich: gebt dem Arbeiter seinen Sonntag und ganz von selbst wird er sich des Sonnabend Abends gründlich baden, waschen, kämmen und so zum Erholungswerke den ersten Schritt thun. Der Schlaf nach einem Bade ist eine wahre Erquickung: man fühlt ordentlich alle Poren mit voller Kraft arbeiten und anderen Tages wetteifert das wiedergeborene Hautorgan mit Lungen und Muskeln in Ventilation, um alle Schlacken auszutreiben, welche sich in der Woche im Innern festgesetzt haben. Es ist auch wörtlich zu nehmen, wenn man Sachverständige und Gewohnheitsbader sagen hört, daß durch das Bad „das Gehirn frei werde".

Soweit Dr. Niemeyer. — Hoffentlich wird die Schilderung dieses trefflichen, leider viel zu früh verstorbenen „Volksarztes" einen solchen Eindruck auf Dich gemacht haben, lieber Leser, daß Du nun den festen Vorsatz faßt, Deine Haut mehr zu pflegen als bisher. Reinlichkeit beugt Krankheit vor! Der berühmte Naturarzt Louis Kuhne sagt: „Nur Reinlichkeit heilt!" und ein englisches Sprichwort lautet: „cleanliness is godliness", d. h. „Reinlichkeit bedeutet Gottseligkeit". Denn nur eine reine Haut ist eine gesunde Haut, nur durch peinlichste Sauberhaltung eines für die gesamten Lebensvorgänge so wichtigen Organs können wir unsere übrigen Körperorgane gesund erhalten.

Anders stellt sich nun die Pflege der Haut und ihre Behandlung in kranken Tagen dar. Wenn wir auch, gleichwie in unseren gesunden Tagen, zur Beseitigung des kranken Zustandes und zur Wiedererlangung der Gesundheit mit

Wasser auf die Haut einzuwirken suchen, so ist doch die Einwirkung mit Wasser zu Heilzwecken in Form und Temperatur, je nach Art der Krankheit, eine ganz verschiedene von der Anwendung des Wassers beim gesunden Menschen. Denn wir haben zu berücksichtigen, daß die Erkrankung vielleicht gar erst infolge der in gesunden Tagen fehlenden Wasserbehandlung eintrat und daß man, wollte man bei dem Kranken das Verfahren für Gesunde in Anwendung bringen, in den meisten Fällen mehr schaden wie nützen könnte. Nicht allein würde die womöglich gänzlich wasserentwöhnte Haut durch ein ungeeignetes Verfahren zu ihrem Nachteile betroffen werden, sondern auch der durch die Haut so mächtig beeinflußte Gesamtorganismus und seine mit der Haut in engster Wechselbeziehung stehenden Organe würden schwerwiegende, üble Folgen zu gewärtigen haben. Statt die Gesundheit wiederzuerlangen, würde man im Gegenteil noch kränker werden können. Die Regeln und Gesetze, welche die Wasserbehandlung bei Kranken vorschreibt, sind hundertfältige. Je nach der Art der Erkrankung, nach ihrer Heftigkeit und Dauer, je nach Alter, Geschlecht und Konstitution des Erkrankten sind die Wasseranwendungen sehr mannigfache und verschiedene. Jedes schematische Vorgehen bei der Wasserbehandlung hat daher seine großen Gefahren für den Patienten. Denn ein jeder Mensch ist anders geschaffen wie der andere, und die nämliche Krankheit, die bei dem einen in dieser, bei dem anderen in jener Weise auftritt, bedarf daher häufig einer ganz verschiedenen Behandlung durch die Wasserheilmethode. Das Individualisieren, d. h. das Vermögen, die Eigenart eines jeden menschlichen Organismus zu erkennen und danach die Heilbehandlung einzurichten, ist eine der wesentlichsten Bedingungen, welche bei der Wasserbehandlung Kranker, soll dieselbe Erfolg haben und nicht schaden, erfüllt werden muß. Das Heilen ist daher keine eigentliche Wissenschaft mit feststehenden und unabänderlichen Gesetzen, denen die Wirklichkeit unterworfen ist, sondern eine Kunst, welche sich auf Erfahrung, Uebung, Beobachtung und Nachdenken gründet und die keine allezeit fertigen Schablonen kennt, nach denen man dann Kranke behandelt und wieder gesund macht.

Den Kräftezustand des Kranken im allgemeinen, seine Lebenskraft, welche durch die Träger des Lebens, die Nerven,

repräsentiert wird, den Zustand der einzelnen Organe des erkrankten Körpers, die Verdauung, den Schlaf usw. hat man insgesamt vor der Aufnahme einer Wasserbehandlung erst sorgsam zu berücksichtigen, und dann erst kann man zur Wahl und zur Vornahme der passenden Wasserprozeduren schreiten.

Dir, lieber Leser, den richtigen Weg dafür zu zeigen, bildet die Hauptaufgabe meines Buches. Denke nicht, es sei Dir eine zu schwierige Aufgabe damit gestellt. Suche vor allem, Dich mit den Grundsätzen der Wasserheillehre bekannt zu machen, und Du wirst die Früchte der kleinen Anstrengung bald einsammeln und genießen können, wenn Du erst verstehen wirst, Dein eigener und Dein bester Arzt zu gleicher Zeit zu sein. Doch davon soll im folgenden Kapitel und in den andern Abschnitten meines Buches noch weiter die Rede sein.

19. Kurze Winke über einige Wasseranwendungsformen und den Gebrauch verschiedener Bäder.

„Diejenigen Bedingungen, welche ein Menschenwesen gesund erhalten, sind auch nur einzig und allein im stande, es bei ausgebrochener Krankheit wieder herzustellen." Dies ist das Grundprincip der natürlichen Lebens- und Heilweise. Die Wichtigkeit der Haut, dieses Atmungs- und Ausscheidungsorgans, für den gesamten Stoffwechsel, den ganzen Lebensprozeß, habe ich Dir schon im vorigen Kapitel eingehend vor Augen geführt, lieber Leser. Es erhellt gleichfalls aus meinen Ausführungen, wie Du nun wohl von selbst einsehen wirst, daß die Haut, wenn sie infolge von gehinderter Ausdünstung, durch Unreinlichkeit und Verstopfung ihrer Poren, funktionsunfähig geworden ist, die ausscheidungsbedürftigen und verbrauchten Stoffe (Müdigkeits-, Mauserstoffe) Deines Körpers nicht mehr entweichen lassen kann, wie sie auch als Atmungsorgan an der Sauerstoffaufnahme gehindert ist. Infolgedessen lagern sich die zurückgebliebenen Ausscheidungsprodukte in Deinen Körperorganen fest und bleiben, da Deine übrigen Ausscheidungsorgane nach physio-

logischen Gesetzen auch nicht mehr in gehöriger Weise ihre Thätigkeit versehen und daher die Leistung und Obliegenheit des außer Dienst gestellten Hautorgans noch mit zu übernehmen außer stande sind, je nachdem kürzere oder längere Zeit in Deinem Körperinnern als Krankheitserreger liegen. Du bist infolge der in Deinem Körper aufgespeicherten Krankheitsstoffe nunmehr bereits krank, obschon dieser Zustand nicht zu Deiner subjektiven Wahrnehmung gelangt; Du fühlst Dich noch immer „soweit" wohl, wenn auch dieser oder jener Umstand Dich wohl darauf aufmerksam machen müßte, daß in Deiner Körpermaschine etwas nicht in Ordnung sein kann. Gesund sich fühlen ist nicht gesund sein, und es giebt, wie das Motto des ersten Teiles meines Buches lautet, mehr eingebildete Gesunde, wie eingebildete Kranke. Die Sache ändert sich aber sofort, wenn infolge eines auslösenden Momentes, einer sogenannten Erkältung, eines Temperaturwechsels, einer Ansteckung, einer Gemütserregung usw. die in Deinem Körper festlagernden Krankheitsstoffe in Gärung geraten und mit Gewalt nach den natürlichen Ausgangspforten (Darm, Nieren, Lungen und Haut) drängen, um sich dort einen Ausweg zu verschaffen. Dann erst fühlst Du Dich krank. Du bist nun durch die Veränderung in Deinem Körperinnern darauf aufmerksam gemacht worden. Die Krankheitsstoffe wollen nun heraus, wie ich eben sagte, und drängen mit Ungestüm gegen Deine Haut, da die durch die Gärung erzeugte Wärme physiologischen Gesetzen zufolge die Körperwandungen ausdehnt. Aber da sieht's freilich böse aus! Die Haut, schon lange von Dir vernachlässigt und daher funktionsunfähig geworden, kann jetzt noch viel weniger ihren Pflichten gerecht werden und den Massenandrang der Krankheitsstoffe, die der Körper auszuscheiden beabsichtigt, bewältigen. — Die Haut läßt sie eben nicht durch, und das Drängen der Fremdstoffe findet nunmehr nach Deinen Darmwerkzeugen, nach Nieren und Lungen statt, die sich indessen ebensowenig ihrer Aufgabe, sie mit einem Male fortzuschaffen, gewachsen zeigen. Nun kommt es zu bedenklichen Stauungen und Stockungen im physiologischen Getriebe Deines Organismus, die Gärung nimmt überhand und wird heftiger, die dadurch erzeugte Wärme verwandelt sich in Fieberhitze, und je nach der Lagerung der Fremdstoffe, je nach den Wegen, die sie bei dem Akt des Festlagerns in Deinem Körper genommen haben,

je nach dem Zustande Deiner einzelnen Körperorgane kann dieses oder jenes Organ mehr oder weniger in Mitleidenschaft gezogen werden, und so zu den verschiedenartigsten Formen von Erkrankungen Anlaß geboten werden.

Was haben wir nun bei Deinem erkrankten Zustande, der ein hitziger, sogenannter akuter ist, zu thun? Der Verbrennungsprozeß in Deinem Körper ist so gesteigert, daß er wichtige Körperorgane zu vernichten droht. Wir müssen sehen, daß wir im stande sind, sobald als möglich Deine Ausscheidungsorgane, die ihren Dienst versagen oder nur höchst mangelhaft verrichten, wieder in Thätigkeit zu versetzen, sie womöglich zu einer erhöhten Thätigkeit anzuregen, und müssen suchen, die Glut in Deinem Körperinnern zu dämpfen und zu beschwichtigen, und müssen dabei verhüten, da das Fieber ein Heilbestreben Deines Körpers anzeigt, es gänzlich zu unterdrücken.

Deinen Lungen müssen wir frische, sauerstoffhaltige Luft zuführen, Deinen Verdauungswerkzeugen eine milde, natürliche Nahrung verordnen oder letzteren, je nachdem eine zeitweilige Enthaltung von jeglicher Nahrung geboten ist, Fasten auferlegen, die Thätigkeit Deiner Nieren müssen wir durch entsprechende Wassereinfuhr anregen, am besten aber werden wir Deine Haut unverzüglich einer zweckdienlichen Wasserbehandlung unterwerfen, da wir durch dieses Organ nicht allein auf Deinen Gesamtorganismus in günstiger Weise einzuwirken vermögen, sondern weil uns auch die große Oberflächenausdehnung Deiner Haut am besten gestattet, den krankhaft gesteigerten Verbrennungsprozeß im Körperinnern zu mäßigen, die Fieberhitze zu regulieren und zum Zwecke der Heilung günstig auszzunutzen, die Blutwärme zu vermindern, die Nerven zu beruhigen und das Hautorgan selbst zu kühlen, erfrischen, kräftigen und wieder funktionsfähig zu gestalten.

Um diesen fieberhaften Zustand bei Dir zu beseitigen, mein lieber Leser, wollen wir zunächst einmal eine Ganzwaschung Deines Körpers vornehmen. Wie ich sehe, bist Du mit Glücksgütern nicht sehr gesegnet, und besitzest daher keine Badeapparate in Gestalt einer Voll-, Halb- oder Rumpfbade-, bezw. Sitzbadewanne. Ich sehe aber, das Fieber hat Dich schon sehr entkräftet, und wir müssen daher nun mit einiger Vorsicht verfahren. Zuerst will ich Dir einmal

aus dem Bett auf einen Stuhl helfen, damit ich ein Betttuch auf Dein Bett breiten kann, um das letztere vor dem Durchnässen zu schützen. — So! Und nun lege Dich wieder ins Bett, damit ich Dich nochmals mit der Bettdecke zudecken kann, weil ich Dir zunächst das Gesicht und den Hals waschen und sie gleich hinterher abtrocknen will. Wie Du siehst, wähle ich in Anbetracht Deines arg heruntergekommenen Zustandes die Wassertemperatur von 22 ° R.*), und ich werde bei jeder weiteren Abwaschung, mit voranschreitender Besserung Deines Befindens, mit der Temperatur des Wassers immer um einen halben Grad heruntergehen, bis ich auf 18 Grad angelangt bin. Auch das Waschhandtuch, welches ich jetzt in das ziemlich große Becken eintauche, drücke ich in der Weise aus, daß demselben kein fließendes Wasser mehr entquellen kann. Doch, indem ich Dir das Gesicht wasche, bemerke ich, daß das Handtuch schon warm geworden ist. Ich muß es also noch einmal eintauchen und mit der Waschung des Gesichtes, wie später bei jedem anderen Körperteil, so lange fortfahren, bis alle Hitze daraus verschwunden ist und Deine Haut sich griffig und kühl anfühlt. Nun den Hals! Jetzt will ich Dir Dein Hemd ausziehen. So! Ich muß Dich aber wieder mit Deiner Bettdecke zudecken, da ich Dir zuerst den einen und dann den anderen Arm waschen will.

Den einen Arm hätte ich Dir nun mehrere Male gewaschen und dann abgetrocknet; er fühlt sich schön kühl an. Gieb mir nun den anderen! So, der wäre nun auch durch das Waschen abgekühlt.

Jetzt will ich aber, ehe ich mit den Waschungen fortfahre, das gebrauchte Wasser fortschütten und frisches Wasser wieder in der Temperatur von 22 ° R. dafür nehmen. Denn das gebrauchte Wasser ist schmutzig. Es ist durch die abgestorbenen Oberhautzellen, durch organischen Schmutz, das Verkleisterungsprodukt Deiner Haut, so mißfarbig und trübe geworden, daß es dringend der Erneuerung bedarf. Das gebrauchte Wasser hat aber auch eine höhere Temperatur als 22 Grad erlangt, da das durch die gesteigerte Wärmeproduk-

---

*) Bei sehr entkräfteten Personen, z. B. Lungenschwindsüchtigen und anderen Leidenden kann es notwendig werden, mit einer Temperatur von 27—26° R. die Abwaschungen zu beginnen, um bei voranschreitender Kräftigung dann allmählig mit der Wassertemperatur herunter zu gehen.

tion Deiner Haut warm gewordene Waschhandtuch beim wiederholten Eintauchen die gesammelte Wärme an das Wasser abgegeben hat.

Nun ist frisches Wasser da! Wir wollen jetzt die Bettoberdecke zurückschlagen, weil ich Dir Brust und Unterleib waschen will. Du entgegnest: „Aber ich werde mich erkälten, denn die Zimmerluft hat nur eine Temperatur von ungefähr 12—13 ° R.“ Das schadet nichts! Von Fieberkranken werden selbst niedrigere Grade (8—10 ° R.) der Zimmerluft noch nicht unangenehm empfunden, und ein Fiebernder erkältet sich überhaupt nicht so leicht.*)

Jetzt wollen wir Brust und Bauch waschen. Aber, die sind heiß; ich nehme dies an dem schnellen Warmwerden des Waschhandtuchs wahr. Nunmehr werden sie kühl. Es hat ziemlich lange gedauert, ehe sie es geworden sind. Nun der Rücken! Brust und Bauch sind durch vorsichtiges Abtupfen mit einem weichen, trockenen Handtuche ja schon abgetrocknet. Vielleicht kannst Du Dich aufrichten? Sonst lege Dich auf die Seite oder wende Dich ganz um, so daß Du auf dem Bauche zu liegen kommst. Der Rücken ist nun auch abgefertigt. — Wir wollen das Wasser wieder erneuern. Halt! Zuvor das Hemd wieder an und Dich mit der Bettdecke zugedeckt. Nun kommen die Beine und Füße an die Reihe. Reiche mir zunächst das rechte Bein unter der Bettdecke heraus. Ich will es zuerst abwaschen und gleich hinterher abtrocknen. Fertig! Nun das linke! Das ist auch fertig gewaschen und abgetrocknet!

Nun, wie fühlst Du Dich? „Besser!“ Gut, ich muß aber einmal in Deine Achselhöhlen fühlen, ob dieselben nicht mehr heiß sind. Dann erst kann ich Deiner Versicherung, daß es Dir besser ist, vollen Glauben schenken. Ja, sie fühlen sich kühl an. Und nun will ich Dir noch einen Leibumschlag anlegen, den ich in Wasser von 18 ° R. eingetaucht habe, und der, da er erregen, d. h. die Unterleibsorgane zu vermehrter Thätigkeit anspornen und die Hautdurchblutung und

*) Am besten ist es ja jedenfalls, eine Abwaschung in einem Zimmer vorzunehmen, welches wenigstens 15—16° R. Luftwärme hat. Fiebernde vertragen eine niedrigere Zimmertemperatur auf die Dauer selbstredend nur in guter Bettumhüllung.

Ausscheidung der Fremdstoffe durch die Haut an dieser Stelle befördern soll, ziemlich gut ausgerungen sein muß.

Jetzt will ich auch das Fenster wieder öffnen, was ich bei Beginn der Waschung geschlossen habe. — Frische Luft ist Deinen Lungen jetzt nötiger wie je!

Willst Du nun etwas genießen? „Nein!" Nun, dann versuche etwas zu schlafen! Gelingt es Dir, in den Schlaf und bei demselben womöglich in Schweiß zu kommen, so wollen wir bei Deinem Erwachen die Abwaschung des ganzen Körpers wiederholen.

Doch, wie ich sehe, kannst Du noch nicht schlafen, lieber Leser. Dann will ich Dir noch etwas erzählen, obschon der Schlaf für Dein Befinden besser wäre.

Diese, eben mit Dir vorgenommene Ganzwaschung findet in der Krankenpraxis der Wasserheilmethode eine ausgedehnte Verwendung, und sie wird da gern vorgenommen, wo ein eingreifenderes Verfahren wegen des körperlichen Zustandes des betreffenden Patienten oder sonstiger Verhältnisse halber nicht am Platze ist. Die Ganzwaschung bei kranken Personen läßt, je nach deren Kräftezustand, in der Art ihrer Anwendung mannigfache Variationen zu.

Zum Waschhandtuch kann man, je nach der Empfindlichkeit der Haut des Patienten, ein grobes oder ein weiches wählen. Nur darf es kein ganz neues sein, da es dann das Wasser nicht aufsaugt. Man nimmt daher am besten alte, ausgewaschene Handtücher, Servietten usw. Statt des Waschhandtuches kann man auch einen Schwamm, ein sogenanntes Frottierhandtuch oder Frottierhandschuhe nehmen.

Die Temperatur des zur Waschung verwendeten Wassers richtet sich in jedem Falle nach dem körperlichen Zustande des Kranken; doch gilt es als Regel, nicht unter 15—16° R. zu gehen. Bei schwächlichen, wasserentwöhnten, nervenschwachen Patienten wählt man eine höhere Wassertemperatur (22 bis 18° R.); bei robusten, starken Personen kann man eine niedere (18—16° R.) anwenden.

Akute Kranke trocknet man in der Regel durch sanftes Abtupfen ab, wohingegen man bei chronischen Kranken die Haut beim Abtrocknen reiben kann, um eine Durchblutung derselben zu befördern. Bei Schwerkranken muß man zuweilen auf die Abwaschung der hinteren Körperhälfte verzichten; bei Hautkranken (Pocken, Masern, Scharlach usw.)

darf man die Haut beim Waschen nur mit einem weichen Waschhandtuche sanft betupfen, in manchen Fällen ja sogar das nasse Waschhandtuch nur auf die Haut legen, es mit der einen Hand festhalten und die Haut mit der anderen Hand über dem Tuche, nicht mit demselben, tupfen oder sanft reiben.

Bei chronisch Leidenden wählt man zur Waschung der Extremitäten, der Hände, Arme, Füße und Beine, gern eine niedrigere Temperatur, als zur Waschung des Rumpfes. Wäscht man den letzteren zum Beispiel mit 18 grädigem Wasser, so kann man zur Waschung der Gliedmaßen ganz gut 15 grädiges Wasser verwenden.*)

Ist der bettlägerige Kranke noch bei Kräften, so kann man in einem gut erwärmten Zimmer die Ganzwaschung auch dergestalt vollziehen, daß man ihn auf das durch ein Leinentuch oder eine Wolldecke geschützte Bett sich vollständig entkleidet hinlegen heißt, und dann die Abwaschung des Gesichtes, Halses, der Arme, Hände, Brust, des Bauches und Rückens mit langen Strichen rasch vollzieht, den Oberkörper abtrocknet, ihn mit dem vorher erwärmten Hemde bekleidet und dann mit der Waschung der unteren Gliedmaßen fortfährt. Oder man läßt in einem gut erwärmten Zimmer den Kranken sich vollständig entkleidet auf eine mehrfach zusammengefaltene Wolldecke stellen und wäscht ihn dann in der Nähe des Ofens in der eben angegebenen Weise schnell ab. Beim Waschen der Beine und Füße läßt man den Kranken dann, wenn der Oberkörper abgewaschen, abgetrocknet und wieder mit dem Hemd bekleidet ist, auf einen Stuhl sitzen.

Man kann auch einen noch kräftigen Kranken mit dem sogenannten „Trieftuch“ behandeln. Ein großes und breites Leinentuch (Betttuch), welches in 20—18 grädiges Wasser getaucht und mehr oder weniger ausgerungen ist, wird von einer zweiten Person dem völlig entkleideten Kranken, welcher auf einer mehrfach zusammengefaltenen wollenen Decke oder in einem sogenannten Badehute**) steht, von hinten so um-

---

*) Wenn nicht ausdrücklich anders bemerkt, verstehen sich die angebenen Wärmegrade immer nach „Reaumur“. Näheres siehe unter „Thermometer“ im zweiten Teil dieses Buches.

**) Der „Badehut“ ist eine kleine Abreibewanne, die kreisrund ist und einen verschiedenen Durchmesser hat. Sie besitzt einen 10—15 Centi-

geworfen, daß der ganze Körper vom Halse ab auf einmal damit bedeckt wird. Der Kranke reibt sich nun Brust und Bauch selbst mit dem triefenden Tuche, während die zweite Person von hinten über dem Tuche, nicht mit demselben, die Rückseite des Körpers reibt. Auch kann das Tuch derart über den Patienten geschlagen werden, daß der rechte Zipfel des Tuches von der rechten Schulter über die Brust hinweg nach der linken Schulter, und der linke Zipfel des Tuches von der linken Schulter über die Brust hinweg nach der rechten Schulter des Patienten geführt wird. Beide Zipfel werden dann um den Hals entweder nur einfach herumgelegt, oder hinten am Halse zu einem einfachen Knoten vereinigt. Der Patient steht dann von vorn und hinten vollständig in das Tuch eingehüllt da, welches bis auf die Füße herabfällt. Die zweite Person steht zur Seite des Patienten und reibt mit beiden Händen zugleich, die eine Hand auf der Vorderseite, die andere Hand auf der Hinterseite des Körpers, über dem Tuche, nicht mit demselben, den Patienten mit langen Strichen ab, so lange, bis sich das Triestuch warm anfühlt. Dann kann man, je nach Umständen, entweder eine Uebergießung von 18—16° R. über den Patienten, welcher noch im Triestuch steckt, vornehmen und mit dem Reiben wieder fortfahren, oder man wickelt den Patienten aus, wirft ihm ein trockenes, grobes Leinentuch über und reibt ihn so lange, bis seine Haut eine schwache Rötung zeigt. — Notwendig ist es, daß bei Vornahme dieser Prozedur auch Arme und Hände, Beine und Füße unter dem Triestuche gut abgerieben und nachher gut abgetrocknet werden.

Dieses Verfahren nennt man, wenn das nasse, mehr oder weniger ausgerungene Triestuch ohne die oben erwähnte Uebergießung angewendet wird, eine Abreibung. Das kräftige Reiben ist bei derselben die Hauptsache. Brustleidende, sofern ihnen noch das Triestuch verordnet werden kann, müssen sich nach Anwendung desselben zur Wiedererwärmung ihres Körpers bei geöffnetem Fenster ins Bette begeben, andere Patienten machen sich am besten einige Bewegung im Freien, da die Haut durch die vorgängige Prozedur zu einer ver-

---

meter hohen, wulstigen Rand, an dem eine Schnauze zum Ausgießen des Wassers angebracht ist.

mehrten Ausdünstung und Sauerstoffaufnahme geschickt gemacht worden ist.

Die Abwaschungen und Abreibungen dürfen nicht angewendet werden, wenn der Körper kalt ist, wenn er friert oder fröstelt. Ob man gesund oder krank ist, macht dabei keinen Unterschied. Ueberhaupt, um es im voraus zu sagen, darf keine kalte Wasseranwendung, sei es in Form einer Abwaschung, Abreibung, Wickelung oder Packung, eines Bades (Voll-, Halb-, Rumpf-, Sitz-, Fußbad) bei frierendem Körper, bei einer kalten Beschaffenheit der Haut, unternommen werden. Nur bei normaler oder übermäßig gesteigerter Wärmebildung der Haut sind kalte oder kühle Anwendungen des Wassers am Platze. So kann man zum Beispiel bei hochgradigem Fieber, das in seinem Verlaufe mit Hitze und Kälte der Haut abwechselt, in die Lage kommen, bald ein kühlendes, beruhigendes, ableitendes Verfahren, bald eine erwärmende Methode (Bettdampfbäder usw.) anwenden zu müssen. Ein schwitzender Körper verbietet dagegen eine kühle oder kalte Wasseranwendung nicht, vorausgesetzt, daß der Schweiß nicht durch eine echauffierende Körperbewegung hervorgerufen worden ist. Je wärmer und feuchter die Haut, desto wirksamer ist eine Anwendung von kaltem Wasser.

Man kann aber auch in die Lage kommen, zu gleicher Zeit die kühlende, beruhigende und die erwärmende Methode anwenden zu müssen. Der heiße Körper muß zum Beispiel gekühlt werden, während die kalten Hände und Füße zu gleicher Zeit einer Erwärmung (durch Anlegen von Wärmflaschen oder Wärmkruken) bedürfen. Oder der Körper muß durch ein Bettdampfbad oder durch eine sonstige Dampfanwendung zunächst erwärmt und die Haut auf solche Weise erst zu einem späteren kühlenden Verfahren geschickt gemacht und vorbereitet werden, wohingegen man zu gleicher Zeit den heißen Kopf, zuweilen auch noch die heißen Hände und Füße, unausgesetzt durch Auflegen und Umhüllen mit kühlen, bezw. kalten Kompressen kühlen muß, so lange, bis eine mehr gleichmäßige Blutverteilung erzielt worden ist und die gesamte Hautoberfläche des erkrankten Körpers eine mehr gleichmäßige Temperatur erlangt hat.

Um von lebenswichtigen, durch den gesteigerten Verbrennungsprozeß im Körperinnern im höchsten Grade ge-

fährdeten Organen abzuleiten, kann man sehr häufig Veranlassung finden, bei einer Ganzwaschung zuerst die Arme, Hände, Beine und Füße vornehmen zu müssen, und dann erst den Rumpf in Behandlung zu nehmen.

So sind bei der Vornahme von Waschungen bei Erkrankten eine Menge von Begleitumständen in Berücksichtigung zu ziehen, will man wirklich Erfolge erzielen und den kranken Körper wieder herstellen.*)

Weitere Prozeduren der Wasserheilmethode sind die sogenannten Packungen oder Wickelungen, die je nach ihrer Größe in „Ganz-, Dreiviertel-, Halb-, Rumpf-, Leib-, Arm-, Bein-, Waden-, Fuß-, Kopf- und Halspackungen" zerfallen. Sie spielen in der Wasserheilmethode eine sehr wichtige Rolle.

Der sogenannte „Leib- oder Prießnitz-Umschlag"**) findet eine sehr häufige Verwendung. Sowohl in der Kinderpraxis, wie bei allen kleineren und größeren Leiden der Erwachsenen bildet er den „eisernen" Bestand der naturgemäßen „Hausapotheke". Bei dem geringsten Unwohlsein des Säuglings, bei jeder Unpäßlichkeit des Kindes, bei allen hitzigen und chronischen Krankheiten der Kinder und Erwachsenen mache man einen Leibumschlag. Bei Diphtheritis, Keuchhusten, Brechdurchfall, Masern, Scharlach, Lungenentzündung der Kinder usw. kann der Leibumschlag während der ganzen Krankheitsdauer mit kurzen Zwischenpausen umgelegt werden, wie er auch bei Unterleibs- und Verdauungsleiden und anderen Krankheiten der Erwachsenen eine hervorragende Verwendung findet. — Sobald man Ursache hat, nur eine leichte Verdauungsstörung bei sich anzunehmen, lege man die nächste Nacht nur flugs einen Leibpack an, und am anderen Morgen ist gewöhnlich alles wieder in bester Ordnung. Man legt den Umschlag so breit um den Unterleib herum, daß er diesen gut umhüllt. Erforderlich sind zwei genügend lange und breite Handtücher (mittelgrobes, verwaschenes Leinen ist am besten), ein reines wollenes Tuch oder eine reingewaschene wollene Leibbinde, letztere etwas breiter wie die Handtücher, dann Bänder, Haar- oder Sicher-

---

*) Weiteres siehe unter „Abreibungen" und „Abwaschungen" im zweiten Teil dieses Buches.

**) Der Leibumschlag wird auch „Neptunsgürtel" genannt.

heitsnadeln zum Befestigen des Umschlags und frisches, reines Wasser von 16—20° R. (Die Temperatur wähle man nach dem Kräftezustand des Patienten.)

Für Kinder nimmt man statt der großen Handtücher und der äußeren größeren Wollumhüllung ein verwaschenes, reines Taschentuch, eine Serviette oder ein Stück davon, sowie ein kleines wollenes Tüchelchen.

Beim Anlegen des Leibumschlags verfahre man nun folgendermaßen: Man legt zunächst das eine, im Wasser angefeuchtete, mehr oder minder ausgerungene Handtuch so um den Leib herum, daß die beiden Enden des Handtuchs vorn auf dem Bauche übereinander zu liegen kommen, legt um die feuchte Umhüllung dann das trockene Handtuch und darüber wieder um den ganzen Leib herum die wollene Binde, bezw. das zur Form einer Binde abgepaßte wollene Tuch, welch' letzteres man dann mit Bändern oder Nadeln befestigt. Man muß jede der drei Lagen (die feuchte leinene, die trockene leinene und die trockene wollene) einzeln gut anziehen, damit der Zutritt von Luft vermieden bleibt.

Diesen Leibumschlag kann man auch im Bette derart anlegen, daß man die wollene Binde, bezw. das wollene Tuch quer über das Bett breitet und zwar auf die Stelle, wo der untere Teil des Rückens des Patienten zu liegen kommt. Auf die wollene Binde legt man zunächst den trockenen Leinen-Umschlag und darauf dann den feuchten Leinen-Umschlag. Will man eine verstärkte Wirkung erzielen, kann man über das zweite feuchte Handtuch auch noch ein drittes feuchtes legen. Die Handtücher müssen genau auf einander, und beide auch genau auf die Größe des äußeren Wollumschlags passen. Es ist gut, wenn letzterer zwei bis drei Finger breiter wie die Handtücher ist.

Der Patient streift nun sein Hemd vorn und hinten bis unter die Achselhöhlen auf und legt sich schnell auf diese Packung, welche vom Kreuzbein bis zur Mitte des Rückens reichen muß. Sodann wird das nasse Handtuch, bezw. seine beiden Enden auf dem Bauch fest zusammengezogen, dann das trockene Handtuch und zuletzt der wollene Umschlag fest darüber gelegt. Die Enden der wollenen Umhüllung werden mit Bändern, welche am besten gleich angenäht sind, oder mit Haar- oder Plaidnadeln befestigt, damit sich der Patient mit dem Umschlage, im Fall eintretender Unruhe, im Bette

bewegen kann. Das Hemd wird sodann wieder herunter und über den befestigten Leibumschlag gezogen und der Patient mit der Bettdecke gut zugedeckt.

Kann man bei schwereren Erkrankungen den Patienten nicht gut aufrichten, so schiebt man demselben zuerst eine wollene Binde und dann ein größeres feuchtes Leinentuch, welches sechs bis acht Mal in Form einer Kompresse zusammengefaltet ist, unter den Rücken, wo es selbst bei hohem Fieber längere Zeit liegen bleiben kann, und legt dem Patienten ein oder zwei vier- bis sechsfach zusammengefaltene größere feuchte Handtücher auf den Leib, stopft dieselben an beiden Seiten des Leibes unter und bedeckt dieselben dann fest mit der wollenen Binde, welche man zuvor unter den Rücken geschoben hat. Die wollene Binde wird sodann in der vorhin angegebenen Weise gleichfalls befestigt.

Der Leibumschlag bleibt für gewöhnlich bis zu seinem Heiß- oder Trockenwerden liegen. Alsdann erfolgt eine Erneuerung desselben durch frische leinene Tücher. Die gebrauchten Tücher müssen vor einem erneuten Gebrauch erst mit Seife und Soda ausgewaschen, gelüftet und getrocknet werden, da sich Krankheitsstoffe, die giftigen Ausscheidungsprodukte der Haut, darin festgesetzt haben. Auch den Wollumschlag muß man zu Zeiten waschen und lüften.

Legt man dem Patienten keinen weiteren Leibumschlag an, so empfiehlt es sich, die bedeckt gewesenen Stellen mit Wasser in der Temperatur von 16—18° R., je nachdem auch bis zu 20° R., abzuwaschen und dann gut abzutrocknen.

Der Leibumschlag hat für gewöhnlich eine Breite, die von der Herzgrube bis zur Schoßgegend reicht. Reicht er von der Schoßgegend bis zu den Achselhöhlen, so nennt man ihn eine „Rumpfpackung“ oder einen „Rumpfumschlag“.

Zur Rumpfpackung wählt man bei Erwachsenen zur äußeren Bedeckung eine leichte Wolldecke, die zu der entsprechenden Rumpflänge zusammengefaltet werden kann, und zur Leineneinlage am besten ein verwaschenes Betttuch. Wie bei allen Umschlägen erhebt man an die wollene Bedeckung die Anforderung, daß sie über die feuchten Einlagen mehrere Finger breit hinausragt und dieselben gut verschließt.

Legt man die Packung von der Herzgrube bis zu den Füßen, welche mit eingehüllt werden, so nennt man sie eine

„Halbpackung“. Erforderlich sind ein feuchtes Betttuch, ein trockenes Betttuch und eine Wolldecke. Regel ist bei den Packungen, welche die Beine und Füße mit umhüllen, daß jedes Bein mit dem Fuße einzeln in die feuchte Umhüllung eingeschlagen wird.

Bedeckt die Packung den Körper von den Füßen bis zu den Achselhöhlen, so heißt sie eine „Dreiviertelpackung“. Wird der ganze Körper, mit Ausschluß des Kopfes, eingepackt, so ist dies eine „Ganzpackung“.

Partielle Packungen (Teilpackungen) werden in derselben Weise wie der Leibumschlag angelegt. Feuchte Leineneinlage, darüber die trockene Leineneinlage und darüber kommt dann die Wollbedeckung. Je nach dem Ort der Anlage giebt es: „Kopf-, Hals-, Brust- und Schultern-, Kreuz-, Bein-, Waden- und Fußpackungen, Wickelungen oder Umschläge“. Je nach Alter und Konstitution des Patienten, je nach der Art seiner Erkrankung, je nachdem man erregend, erwärmend, belebend, kräftigend, oder kühlend, beruhigend, ableitend, fieberstillend wirken will, werden die Umschläge in höherer oder niederer Wassertemperatur genommen, mehr oder weniger ausgerungen, und werden die feuchten inneren Einlagen in einfacher, doppelter oder in einer noch mehrfacheren Schicht verwendet.

Um sich die Wirkung der kühlen, feuchten Packungen, Wickelungen oder Umschläge zu erklären, muß man berücksichtigen, daß der Wärmegrad derselben gewöhnlich 8—12 Grad unter der normalen Körpertemperatur (30° R. = 37 bis 37½° C.) liegt. An den in Fieberglut sich befindenden menschlichen Körper oder an einen bestimmten Teil desselben angelegt, kühlen sie zunächst durch ihre unmittelbare Einwirkung auf die feinen Kapillargefäße (Haarröhrchengefäße) der Haut das Blut, welches, wie wir später noch bei Besprechung des Blutkreislaufs im dritten Teil meines Buches sehen werden, innerhalb einer Minute ungefähr zweimal den Körper durchströmt. Durch die Kühlung erzielen wir, da zu dem Gefäßsystem unseres Organismus das Nervensystem in engster und regster Wechselbeziehung steht, sodann eine Beruhigung. Durch den mit der Kühlung auf der Hautoberfläche hervorgebrachten Kältereiz erhalten wir gleichzeitig eine gesteigerte Hautdurchblutung. Unser Organismus besitzt die Eigenschaft, an diejenigen Stellen, die von einer

Reizeinwirkung betroffen werden, sofort eine größere Menge Blut hinzusenden. So sammelt sich zum Beispiel an den von einem Kältereiz betroffenen Teilen unseres Körpers ohne Verzug das Blut in vermehrter Menge an, um den Kältereiz durch eine sofort beginnende Erwärmung zu paralysieren, wie man ja auch durch einen mechanischen Reiz (Reiben, Kratzen, Kneten, Jucken, Streichen usw.) das Blut in größerer Menge nach gewissen Körperstellen hinleiten kann, weil das durch den mechanischen Reiz zerstörte Körpergewebe durch Ansatz neuer Stoffe sogleich wieder ausgebessert, bezw. neu hergestellt werden soll. — Wird nun eine kalte oder kühle feuchte Packung an die Haut angelegt, so ziehen sich zunächst die Kapillargefäße der Haut infolge Einwirkung der Kälte zusammen. Das Blut wird aus der Haut verdrängt, kehrt aber, je nach dem Grade der Einwirkung, nach längerer oder kürzerer Zeit aus dem Körperinnern wieder in die Haut zurück, mit dem lebhaften Bestreben, die Kälte abzuwehren und die Erwärmung der Haut wieder herbeizuführen. So werden auch an die Körperteile, welche der Einwirkung einer feuchtkalten Packung ausgesetzt sind, reichliche Blutmengen geschickt, um sobald als möglich eine Wiedererwärmung durch Aufhebung des Kältezustandes der Haut zu bewerkstelligen.

Präge es Dir also genau ein, mein lieber Leser, daß wir es bei der Anwendung des kalten, bezw. kühlen Wassers mit zwei Faktoren zu thun haben, erstens mit dem Zurücktreten des Blutes aus der Haut und der dadurch hervorgerufenen Kühlung der Haut, mit der Erstwirkung, und zweitens mit dem Zurückströmen des Blutes nach der Hautoberfläche, mit der Nachwirkung. (Reaktion). Durch die Reaktion wird das Blut von inneren, edleren Teilen abgeleitet, die infolge von Blutüberfüllung vielleicht schwer bedroht waren.

Mit der Haut beginnen sich in der Packung nun auch die feuchten Tücher zu erwärmen. Die Wärme wird durch die verschiedenen Schichten der Packung als „feuchte Wärme“ auf der Hautoberfläche zurückgehalten; unausgesetzt findet nun das Zuströmen des Blutes nach den Kapillargefäßen der Haut statt, die sich unter dem Einflusse der feuchten Wärme immer mehr erweitern. Die inneren edlen Organe werden von der Blutüberfüllung entlastet und können nun wieder freier und ungehinderter funktionieren. Gleichzeitig

werden die Krankheitserreger oder Fremdstoffe, von denen sich der Körper befreien will, und die gewaltsam gegen die Haut drängen, durch den Einfluß der feuchten Wärme gelockert und aufgelöst, und dringen durch die zur vermehrten Ausscheidung angeregten, geöffneten Hautporen in Form von Schweiß in die Umschläge ein. Meistens entströmt daher den abgenommenen Umschlägen ein penetranter Gestank, ein äußerst widerlicher Geruch*), und beim Auswaschen der Umschläge zeigt das Wasser ein schlammiges, trübes Aussehen.

Welche Heilwirkungen man durch die feuchten Umschläge erzielen kann, wird Dir nun wohl einleuchten, lieber Leser. Wie Du im Kapitel „Der Stoffwechsel“ schon gelesen hast, erneuert sich der menschliche Organismus unausgesetzt durch Ansatz neuer und durch Ausscheidung verbrauchter Stoffe. Werden nun die Packungen längere Zeit hindurch, wie das bei langwierigen Leiden stets vorkommt, angelegt, so wird der Stoffumsatz des Körpers durch Einwirkung der feuchten Wärme (siehe das Kapitel „Die Wärme“) aufs lebhafteste angeregt und beschleunigt, indem alte verbrauchte Stoffe, die sich lange im Körper festgelagert hatten, und durch welche eine Erkrankung schließlich eintreten mußte, ausgeschieden werden und gleichzeitig der Aufbau neuer Gewebe befördert wird. Ein erkranktes Organ kann selbstredend um so eher wiederhergestellt werden, je schneller das kranke Gewebe durch Bildung von neuem Gewebe wieder ersetzt wird.

Beruhigung, Kühlung, Ableitung des Blutes von lebenswichtigen Organen nach der Haut, Anregung der letzteren zur vermehrten Ausscheidung der durch die feuchte Wärme aufgelösten und zur Ausscheidung tauglich gemachten Krankheitsstoffe, Beschleunigung des Stoffumsatzes sind daher die vornehmsten Wirkungen, welche man durch Anlegen einer Packung erzielt. Ueber die Art der Verwendung der verschiedenen Packs — es giebt lang- und kurz dauernde Packs usw. — willst Du weiteres im zweiten Teil meines Buches, Absatz I, nachlesen; hier würde es den Rahmen meiner beabsichtigten nur kurzen Darstellung überschreiten, mit der ich ja nur eine Einführung in das eigentliche Wesen der Wasserheilkunde bezwecke.

---

*) Professor Dr. Gust. Jäger sagt daher mit Recht: „Krankheit ist Gestank!“

Wir kommen nun zu den Bädern, welche bei der Krankenbehandlung durch das Wasserheilverfahren gleichfalls eine ausgedehnte Anwendung finden. Wir haben es da mit dem „Voll-, Halb-, Rumpf-, Sitz-, Reibesitz-, Fuß-, Bein-, Hand-, Arm- und Ellbogen-, Kopf-, Augen-, Ohren- und Mundbad“ zn thun. Eine ganze Litanei!

Das Vollbad findet bei der Krankenbehandlung eine seltene Anwendung; nur beim Kneippschen Heilverfahren und bei besonderen Leiden, auf die ich im zweiten und dritten Teil meines Buches noch zu sprechen komme, ist dessen Gebrauch vorgesehen.

In erster Linie kommt beim Wasserheilverfahren das sogenannte „Halbbad“ zur Anwendung. Es hat den unbestrittenen Vorzug vor dem Vollbade, daß es den fiebernden, heißen Körper weit besser abkühlt, da Luft und Licht ununterbrochenen Zutritt zum Körper dabei haben. Das Halbbad wird für Erwachsene in einer sogenannten Halbbadewanne bereitet, d. h. in einer Wanne, welche ungefähr die Länge einer Vollbadewanne hat, bezw. die lang genug ist, um mit lang ausgestreckten Beinen darin sitzen zu können, und die einen Rand in der Höhe von ungefähr 25—40 Centimeter, am Kopfende dagegen eine Höhe von 45—60 Centimeter besitzt. Kinder kann man in einem Waschfasse baden, welches auf einem oder zwei Stühlen, oder auf einer Bank steht. Nunmehr füllt man die Wanne so weit, daß das Wasser dem Patienten bis über die Hüften reicht. — Die Temperatur des Badewassers schwankt, je nach dem Kräftezustande des Patienten, zwischen 22 und 25° R. Je heftiger das Fieber, je angegriffener und hinfälliger der Patient ist, desto höher muß auch die Temperatur des Badewassers sein. Man glaube nur ja nicht etwa, durch niedere Temperaturen eher etwas auszurichten und das Fieber schneller vermindern zu können. Das Baden im kalten Wasser erfrischt wohl und vermindert die Fieberhitze verhältnismäßig schnell, aber es regt den Patienten auch ungemein auf, weil durch den abnormen, zu der Lebenskraft des Patienten in keinem Verhältnis stehenden Kältereiz das Blut zu stark aus der Haut gedrängt wird. Eine äußerst heftige Reaktion ist dann die natürliche Folge, der der Kranke dann gewöhnlich nicht mehr gewachsen ist.

Der Patient wird nun, nachdem er entkleidet ist, schnell

Tafel II.

Wasseranwendungsformen.

Nierenaufschlag.
Erklärender Text S. 233, S. 716 u. f.

Rückgratpackung.
Erklärender Text S. 233, S. 716 u. f., S. 1680.

Sitzbad.
Erklärender Text S. 238, S. 730 u. f.

Halbbad.
Erklärender Text S. 236 u. f., S. 728.

Nierenaufschlag.

Rückgratpackung.

Sitzbad.

Halbbad.

in das Bad gesetzt, im Fall er zu schwach ist, sich selbst hinein zu setzen. Nun reibt eine zweite Person mit beiden Händen die Beine des Patienten im Badewasser, während eine dritte Person den Oberkörper des Patienten vermittelst eines kleinen Gefäßes unausgesetzt mit dem Badewasser begießt und abwechselnd dabei die Haut des Oberkörpers mit den bloßen Händen oder einem Waschhandtuche reibt. Da bei diesem Bade die Luft den Kranken beständig umspült, so ist die Abkühlung, selbst bei einer höheren Temperatur des Badewassers, noch eine ganz kräftige. Das Halbbad wird solange fortgesetzt, bis die Haut des Patienten sich kühl und geschmeidig anfühlt, und speziell die Achselhöhlen, wovon man sich durch Befühlen überzeugen muß, nicht mehr heiß sind. Gewöhnlich wird das Bad 5—8 Minuten währen müssen, ehe man einen Erfolg zu verzeichnen hat. Nachher nehme man den Kranken schnell aus dem Bade, trockne ihn durch Abtupfen mit einem großen Leinenbetttuche gut ab, bringe ihn zu Bett und decke ihn gut zu. Ein bis zwei Stunden lasse man ihn mindestens der Ruhe pflegen, bevor man eine neue Prozedur wieder mit ihm vornimmt. Weiteres über das Halbbad siehe im zweiten Teil meines Buches unter Abteilung II.

Du wirst mich nun fragen, lieber Leser, wann ist der Gebrauch eines Halbbades angezeigt. — Man badet erst dann, wenn sich Hitze zeigt, also wenn die Körpertemperatur 31° R. = 38½° C. und mehr beträgt. (Durch einen unter eine der Achselhöhlen gesteckten Thermometer wird die Körpertemperatur gemessen). Man badet, wenn die Haut trocken und heiß und der Pulsschlag ein beschleunigter ist. (Erwachsene haben im gesunden Zustande ungefähr 70—80, Kinder 90—100, und Kinder unter einem Jahre ungefähr 120—130 Pulsschläge in einer Minute.)

Die Wirkung des Halbbades ist folgendermaßen zu erklären. Wenn es dem gesunden Körper zu heiß wird, so fängt er an zu schwitzen, und kühlt sich dann bekanntermaßen durch das Verdampfen, bezw. Verdunsten des Schweißes ab. Die Haut des Patienten bringt es aber trotz ihrer gesteigerten Wärmebildung infolge ihrer Funktionsunfähigkeit zu keinem Schweißausbruch. Das Bad soll daher den fehlenden Schweiß ersetzen und den Körper gleichzeitig abkühlen. Bei der Badeprozedur kommt das nach der Haut strömende

Blut mit dem Wasser in Berührung, wird abgekühlt und strömt abgekühlt ins Körperinnere zurück. Da infolge des ewigen Kreislaufs des Blutes, welches, wie ich bei den Packungen schon erwähnt habe, in einer Minute ungefähr zweimal den Körper durchläuft, immer neue Massen dem Abkühlungsprozesse unterworfen werden, so ist es ersichtlich, daß bei einem 5—8 Minuten währenden Bade genug Gelegenheit gegeben ist, die Temperatur der gesamten Blutmasse erheblich zu verringern, dadurch den Körper abzukühlen und das schwer in Mitleidenschaft gezogene Nervensystem zu beruhigen. Die Haut wird durch das Frottieren während des Badens gereinigt, verbrauchte Gewebe werden durch das Reiben zerstört, deren Neuansatz wird durch stärkere Blutzufuhr vorbereitet, die Hautporen werden frei, und der Ausscheidung verbrauchter Stoffe, sowie der Aufnahme von Sauerstoff durch die Haut werden gleichsam Thüren und Thore geöffnet.

Nächst dem Halbbade findet das „Sitzbad“ in der Wassertherapie eine sehr häufige Verwendung. Es dient speziell dazu, unmittelbar den Unterleib und seine Organe, und mittelbar den Gesamtorganismus zu beeinflussen. Man benutzt zum Sitzbade eine sogenannte Sitzbadewanne, deren Boden ungefähr 40 Centimeter im Durchmesser mißt, die eine Randhöhe von ungefähr 25—35 Centimeter hat, welche allmählich zu einer Rückenlehnenhöhe von ungefähr 50 bis 60 Centimeter aufsteigt. Das Wasser reicht dem Badenden, der den Rock ausgezogen, Hemd und Weste in die Höhe gestreift und Beinkleider und Unterbeinkleider bis auf die Kniee herabgeschoben hat, gewöhnlich bis zum Nabel. Die Temperatur des Badewassers beträgt in der Regel zu Beginn des Bades 25—24 ° R. Nach einigen Minuten gießt man kaltes Wasser zu, so daß die Wasserwärme nach und nach bis auf 22—20 ° R. sinkt. Die Dauer des Sitzbades ist verschieden: 5, 10, 15 bis 20 Minuten. Das Sitzbad eignet sich vornehmlich für chronische Leidenszustände, bei denen es sich um eine Einwirkung auf die Unterleibsorgane oder um eine wirksame Ableitung von anderen Organen handelt. Bei Hämorrhoidalleiden, Verdauungsbeschwerden, trägem Stuhl, bei Störungen und Stockungen des Pfortadersystems, bei Leber-, Nieren-, Blasenleiden, Frauen- und Männerkrankheiten usw. ist es ebenso angezeigt, als bei Kongestionszuständen nach Kopf und

Brust, bei Schwindel, Schlaflosigkeit, Eingenommenheit des Kopfes usw. usw.

Wie bei anderen Wasseranwendungen findet auch beim Sitzbade eine Erstwirkung in Form einer Abkühlung infolge des aus den Hautblutgefäßen verdrängten Blutes statt, dem dann die Nachwirkung oder Reaktion in Gestalt der verstärkten Hautdurchblutung an den Unterleibspartien auf dem Fuße zu folgen pflegt. Die Unterleibsorgane werden, namentlich wenn im Bade noch ein Kneten oder Reiben des Unterleibes mit einem rauhen Lappen stattfindet, zu einer vermehrten Thätigkeit angespornt, und es tritt dadurch, daß das Blut in seinem Laufe hauptsächlich nach den Organen des Unterleibes gezogen wird, eine Entlastung anderer Körperorgane ein, z. B. des Gehirns, der Lungen usw., welche vielleicht an Blutüberfüllung laborieren. (Weiteres über das „Sitzbad“ siehe im zweiten Teil dieses Buches.)

Wird das Sitzbad in einer größeren Wanne genommen, so daß das Wasser dem Badenden bis an die Herzgrube reicht, so nennt man es ein „Rumpfbad“.

Da im Rumpfbade größere Wassermengen mit dem Körper in Berührung kommen, wirkt es wie ein verstärktes Sitzbad. Im Rumpfbade wird der Unterleib vom Nabel abwärts mit einem rauhen Lappen von Leinen, Jute oder Hanf gerieben, um die ausscheidende und belebende Wirkung des Bades zu steigern. Die Temperatur des Rumpfbades beträgt in der Regel 23—18 ° R.; die Dauer 15—20—30 Minuten. Usw.

Die Wirkungen der übrigen Teilbäder lassen sich ähnlich wie die des Sitz- oder Rumpfbades erklären. Man will entweder eine erregende, erwärmende, oder beruhigende, kühlende Wirkung an den Teilen selbst, welche gebadet werden, erzielen, oder man hat einen ableitenden Zweck für andere Körperorgane bei Anwendung der lokalen Bäder im Auge. (Weiteres siehe im zweiten Teil, Abteilung II.)

Eine äußerst wichtige Rolle spielt bei der Wasserheilmethode die Anwendung der heißen Dämpfe. Wie ich schon erwähnte, verbietet sich die Anwendung des kalten Wassers in Form von Abwaschungen, Abreibungen, Packungen, Umschlägen und Bädern bei kaltem oder frierendem Körper. Es ist dann Blutmangel in der Haut und in den Extremitäten unseres Körpers vorhanden, und man würde eine Erstwirkung,

die in einem Zurückdrängen des Blutes aus den Blutgefäßen der Haut besteht, ebensowenig als eine Nachwirkung, eine Reaktion, erzielen. Wollte man z. B. kalte Füße in eine kalte Fußpackung bringen, oder bei einer Halb-, Dreiviertel- oder Ganzpackung, welche man um einen heißen Körper legt, die infolge einer unrichtigen Blutverteilung vorhandenen kalten Füße auch noch in das feuchtkalte Leinentuch einschlagen, so würden die Füße noch kälter werden, und es würde, abgesehen von dem höchst unangenehmen Gefühle, ein vermehrter Blutandrang nach inneren lebenswichtigen Organen stattfinden, was sehr gefährliche Folgen nach sich ziehen könnte. Kalte Füße und kalte Hände und gewöhnlich ein heißer Kopf, als der Dritte im Bunde, sind die Erscheinungen eines gestörten Blutumlaufes. Blutmangel in den Extremitäten — Blutüberfüllung innerer edler Organe. Wie heiße Körperteile gekühlt, so müssen kalte Körperteile durch Anwendung von feuchter Wärme erwärmt werden.

Die Methode, welche man in der Wasserheilmethode anzuwenden pflegt, um dem Körper oder einzelnen Teilen desselben Wärme zuzuführen, läßt an Einfachheit nichts zu wünschen übrig. Man füllt drei irdene Mineralwasserkrüge mit heißem Wasser, stöpselt dieselben gut zu, indem man den Korkpfropfen noch mit einem kleinen leinenen Läppchen umwickelt, windet um jeden Krug ein Handtuch, welches zuvor in heißes Wasser getaucht und nicht ausgerungen worden ist, und zieht dann über jeden, mit dem heißen, nassen Handtuch umwickelten Krug einen dicken wollenen Strumpf. Ein Krug wird im Bette quer vor die Füße des Patienten gelegt; die beiden anderen Krüge dienen zur Erwärmung der Hände, falls diese auch kalt sind. Die Hände werden einfach auf die Krüge gelegt. Die sich nun entwickelnde feuchte Wärme wirkt auf die kalten Extremitäten in der Weise wohlthätig ein, daß die Haarröhrchengefäße sich mit dem aus den entfernteren Blutgefäßen lebhaft zuströmenden Blute aufs neue zu füllen beginnen; die Nerven, durch Kälte und Blutmangel in einen Lähmungszustand versetzt, beginnen gleichfalls, sich zu beleben und ihrer Bestimmung wieder vorzustehen, und nach kurzer Zeit ist der Blutumlauf schon wieder geregelter; das körperliche Unbehagen verliert sich, der heiße, gerötete Kopf wird allmählich kühler, der Blutandrang nach inneren Organen läßt infolge der wirksamen Ableitung des Blutes

nach den Extremitäten nach, und der Organismus erlangt so die Fähigkeit zur Reaktion wieder, daß mit kalten Abwaschungen usw. nunmehr angefangen werden kann, um eine Erstwirkung und in zweiter Linie eine Reaktion zum Zwecke der Einleitung des Heilprozesses hervorzubringen

Es würde zu weit führen, lieber Leser, wollte ich Dir an dieser Stelle schon eingehend alle Arten der Dampfanwendungen in Gestalt der verschiedenartigsten Dampfbäder usw. vorführen. Ich verspare mir dieses „Vergnügen“ auf den zweiten Teil meines Buches, wo ich auch die Einspülungen, die Uebergießungen und Güsse noch ausführlich besprechen werde. Wie Du weißt, trägt dieses Kapitel die Ueberschrift: „**Kurze Winke über einige Wasseranwendungsformen und den Gebrauch verschiedener Bäder**“. Ich denke, Du kannst Dich über mich nicht beklagen, lieber Leser. Ich habe Dir statt „kurzer Winke“ eine stattliche Abhandlung geliefert, und es ist daher die höchste Zeit, mit dem nächsten Kapitel zu beginnen, damit Du noch „rechtzeitig“ erfährst, welcher Unterschied zwischen Gesundheit und Krankheit eigentlich obwaltet.

20. Gesundheit und Krankheit.

Der natürliche Zustand des Menschen ist der der Gesundheit, der unnatürliche der der Krankheit. Wenn der Mensch seinen Lebenszweck erfüllen will, so muß er gesund sein. Der Mensch nimmt keine Ausnahmestellung in der Natur ein; er ist ein Naturgeschöpf. Alle Geschöpfe aber, die im Naturzustande leben, sind gesund, d. h. sie befinden sich in demjenigen Lebenszustande, bei welchem alle Lebensfunktionen ohne jede Störung von statten gehen. Daher ist auch nur derjenige Mensch gesund, bei welchem alle körperlichen und geistigen Verrichtungen ungehindert vor sich gehen und bei welchem die einzelnen Organe seines Körpers die ihnen von der Natur zugewiesenen Aufgaben genau erfüllen. Die Nahrungsaufnahme soll z. B. in einem bestimmten und natürlichen Verhältnisse zu den durch den Lebensprozeß verbrauchten und ausgeschiedenen Stoffen stehen, die Sauerstoffaufnahme durch Lungen und Haut soll die Kohlensäurebildung und Abgabe der Kohlensäure nach bestimmten Gesetzen

regulieren, die Erscheinungen einer geistigen und körperlichen Ermattung und Abspannung sollen sich in einem genauen Verhältnis zu den vorauf gegangenen Anstrengungen befinden, kurz und gut, es muß in unserem körperlichen und geistigen Leben eine gewisse Harmonie vorhanden sein, wollen wir uns körperlich und geistig wohl befinden.

Die Grundlage der Harmonie, der Gesundheit, bildet der richtige Aufbau, die passende Ernährung und die Erhaltung unseres Organismus durch einen ungehinderten, regelmäßigen Stoffumsatz. So lange der Stoffumsatz innerhalb unseres Körpers noch vor sich geht, so leben wir. Hört der Lebensprozeß oder der Stoffwechsel auf, dann sterben wir. Geht der Stoffwechsel regelmäßig und flott von statten, so sind wir gesund. Wird der Stoffwechsel verlangsamt oder gehindert, so sind wir krank. Es muß deshalb die Hauptaufgabe eines jeden Menschen bilden, der leben und gesund bleiben will, seinen Stoffumsatz in gehörigem Gange zu halten. Wie Du weißt, lieber Leser, besteht der Stoffwechsel wie es ja auch schon sein Name andeutet, in einem ununterbrochenen Wechsel unserer Körpersubstanz, in einer beständigen Erneuerung und einem fortgesetzten Absterben (Mauserung) der Materie unseres Körpers. Der Lebensprozeß kommt nur unter gewissen Bedingungen, den sogenannten „Lebensbedingungen“ zu stande, und die Mittel dazu heißen: Luft, Licht, Wasser, Wärme, Nahrung usw. — Alle Grundelemente, aus denen unsere Körpersubstanz besteht, und die wir zum Aufbau und zur Erhaltung unseres Körpers fortgesetzt bedürfen, kann man daher auch mit Recht „Lebensmittel“ nennen. Gleichwie der Mensch werden alle Lebewesen auf der Erde (Tiere und Pflanzen) aus kleinen Keimen von denjenigen Stoffen gebildet, die sie sich aus der sie umgebenden organischen und anorganischen Welt verschaffen.

Gesundheit, der regelmäßige Lebensprozeß, kann daher nur mit Hülfe von passender Nahrung, richtiger Blutbildung und Blutverteilung, ungehinderter Hautdurchblutung und Ausdünstung, reichlicher Sauerstoffzufuhr und ungehinderter Kohlensäureabgabe, von regelmäßigem Neuansatz und Mauserung der Körpergewebe, von zweckmäßiger Abwechslung in Bewegung und Ruhe usw. erzielt werden.

Gesundheit gewährleistet uns erst den vollen und richtigen Gebrauch unserer körperlichen und geistigen Kräfte,

sowie aller Lebensgenüsse, die uns mit Fug und Recht von Natur aus zustehen; Gesundheit ist die Grundbedingung unseres höchsten Glückes auf Erden, Gesundheit ist Reichtum.

Wird der gesunde Zustand des Menschen, der sich durch das Gefühl eines gewissen Wohlbehagens kundgiebt*), durch irgend eine, wenn auch noch so geringfügige Ursache gestört, so ist der Mensch krank. Je nach dem Grade dieser Störung unterscheidet man die mannigfachsten Krankheitszustände leichterer und schwererer Natur. Sogar die Krankheitsanlage oder die Disposition zu Erkrankungen, welche ererbt, angeboren oder erworben sein kann, und die den Organismus zu leichtem und raschem Erkranken geschickt macht, muß man unbedingt schon für einen Krankheitszustand annehmen. Abgesehen von der Krankheitsveranlagung, den „disponierenden Ursachen", können „gelegentliche Ursachen", z. B. eine Erkältung, Gemütserregung, ein Schreck usw., dann „entferntere Ursachen", insofern dieselben erst allmählich und gemeinsam die Veranlassung zu einer Krankheit bilden, und schließlich „unmittelbare Ursachen", z. B. eine Ansteckung, eine Verwundung, ein Knochenbruch (Fraktur) usw. den Ausbruch von Krankheiten verschulden. Denn so verschiedenartig sich die Einwirkungen der Außenwelt an den Menschen im allgemeinen geltend machen können, so verschieden pflegen auch gewöhnlich die Ursachen zu seiner Erkrankung zu sein.

Mit „Krankheitserscheinungen", „Krankheitsanzeichen" oder „Symptomen" bezeichnet man gemeiniglich bestimmte, bei einer Krankheit zu Tage tretende, in die Augen fallende Erscheinungen, welche zur Wahrnehmung des Kranken und seiner Umgebung gelangen. Es ist ja erklärlich, daß man sich erst dann für „krank" zu halten pflegt, wenn man am Aeußern oder im Innern seines Körpers Erscheinungen wahrnimmt, welche sonst nicht vorhanden waren. Die Erscheinungen können nun als unangenehme oder schmerz-

*) Nicht immer ist das Gefühl eines behaglichen körperlichen Zustandes nun auch ein sicherer Beweis für eine thatsächlich vorhandene Gesundheit. Zum Beispiel wird uns ein Apoplektiker noch kurz vor seinem Tode versichern, daß er sich ausgezeichnet befinde, obschon er ein schwer kranker, einem vorzeitigen Tode geweihter Mann schon seit Jahr und Tag ist.

hafte Empfindungen an irgend einer Körperstelle fühlbar werden (subjektive Symptome), oder es kann sich irgend ein Organ in auffälliger Weise in seiner Thätigkeit verändern, (z. B. das Herz durch die Erscheinung des beschleunigten Herzklopfens), (funktionelles Symptom), oder es können sich auch an diesem oder jenem Teil unseres Körpers, an diesem oder jenem Organ, oder am ganzen Körper auffallende Abweichungen in Bezug auf Form, Ausdehnung, Konsistenz, Färbung bemerkbar machen, (z. B. größere oder kleinere Wucherungen, Geschwülste, Schwellungen oder Neubildungen am Aeußeren oder im Inneren des Körpers, Ausschlag, der heller oder dunkler gefärbt sein kann usw.), (physikalische oder materielle Symptome).

Nicht selten kommen auch diese drei, eben genannten Symptome (subjektive, d. h. persönliche oder selbst empfundene, — funktionelle, d. h. in der Thätigkeit oder in der Verrichtung eines Organs beruhende, — physikalische, d. h. der Naturlehre gemäße) bei einer Erkrankung miteinander vor, wie auch nur die eine Erscheinung oder nur die andere davon für sich allein bestehen kann.

Die Summe aller wahrgenommenen wesentlichen Krankheitserscheinungen ist der sogenannte „Symptomenkomplex", und dieser bildet die „Krankheitsform".

Die Ursachen der Krankheitserscheinungen oder der Symptome finden sich in den weitaus meisten Fällen in einem von der natürlichen Beschaffenheit abweichenden Zustande irgend eines Organs, eines Gewebes, der Säftemasse usw. vor. — Die Pathologen nennen diesen Befund eine anatomische oder organische Störung.

Forscht man nun wiederum nach den „Ursachen dieser Ursachen", nämlich nach dem Ursprung dieses abweichenden Zustandes, dieser organischen Störung, so ergiebt sich, daß daselbst der Stoffumsatz in fehlerhafter Weise von statten gegangen ist. Daher kann man auch sagen, daß Krankheit ein fehlerhaftes Vonstattengehen des Stoffwechsels ist. Die Krankheit ist nichts weiter als ein abnormer Lebensprozeß, der beständig fortschreitet und der Gesetzen unterworfen ist, welche unter abnormen Verhältnissen das physiologische Getriebe des Körpers beherrschen. Die Veränderungen in den Geweben und Organen, welche erst infolge eines gestörten Stoffumsatzes entstanden sind und die nicht mehr zu

beseitigen sind, pflegt man, um sie von einem fortschreitenden Leiden zu unterscheiden, „organische Fehler“ zu nennen.

Je nach den Teilen des Körpers, an welchen eine Krankheit zum Ausbruch gelangt, je nach dem Umfange, in welchem der Körper bei einer Krankheit in Mitleidenschaft gezogen wird, pflegt man zu unterscheiden: „Allgemeine Krankheiten“, bei denen der Gesamtorganismus gleichmäßig betroffen ist, ohne daß gerade ein besonderer Teil des Körpers vornehmlich erkrankt zu sein scheint, — „lokale Leiden“ oder „örtliche Krankheiten“, bei denen einzelne Teile oder Organe ganz besonders in Mitleidenschaft gezogen worden sind, wobei selbstredend auch der Gesamtorganismus in einen krankhaften Zustand versetzt ist, — „äußere Leiden“, wenn das Aeußere des Körpers und — „innere Leiden“, wenn das Körperinnere den „Sitz der Krankheit“ bildet.

Die Pathologie (Krankheitslehre) unterscheidet ferner: „Sympathische Krankheiten“, deren Erscheinungen (Symptome) an anderen Stellen des Körpers zum Vorschein kommen oder wahrgenommen werden, als gerade dort, wo das leidende Organ seinen Sitz hat, und „idiopathische Krankheiten“, welche auch nur in denjenigen Körperteilen wahrgenommen werden, welche erkrankt sind.

Der „Verlauf der Krankheiten“ ist je nach ihren Begleitumständen ein verschiedener. Man unterscheidet:

„Akute Krankheiten“, welche stürmischer, hitziger Natur sind und nur kurze Zeit dauern, und

„chronische Krankheiten“, welche längere Zeit, ja manchmal viele Jahre lang dauern.

Außerdem giebt es „periodische Krankheiten“, welche in bestimmten Zeiträumen wiederkehren, wie z. B. das Wechselfieber, — „typische Krankheiten“, welche in gewissen regelmäßigen Zeitabschnitten stets von neuem wieder ausbrechen, — „intermittierende (aussetzende) Krankheiten“, bei denen zu gewissen Zeiten die Krankheitserscheinungen gänzlich verschwinden, um dann erst in Gestalt eines Anfalls (Paroxysmus) wiederzukehren, — „remittierende (nachlassende) Krankheiten“, welche in abwechselnder Reihenfolge bald Zwischenräume haben, in denen die Erscheinungen heftiger werden, und bei denen bald Zwischen-

räume vorhanden sind, in welchen der bedrohliche Charakter der Erscheinungen nachläßt.

Jede akute Krankheit macht von ihren Anfängen bis zu ihrer Heilung verschiedene Stufen oder Stadien durch. Wir unterscheiden ein sogenanntes „Inkubations"- oder „Schlummerstadium", in welchem sich der Krankheitsausbruch vorbereitet, und in welchem bemerkbare oder auffällige Symptome noch nicht oder nur selten zum Vorschein kommen, — ein „Vorläuferstadium", in dem z. B. Unruhe, Verlust des Appetits, Erhöhung der Eigenwärme, schwaches Fieber sich geltend machen, — die „ausgebrochene Krankheit" oder den „Krankheitsausbruch"; — dann das „Zunahmestadium", — weiter das „Blütestadium", bei dem die Krankheit ihren Höhepunkt erreicht, — sodann tritt das „Abnahmestadium" und darauf das „Rekonvalescenzstadium" ein.

Der Uebergang einer Krankheit in eine andere Krankheit pflegt gewöhnlich auf zweierlei Weise zu geschehen. Verändert sich die Krankheit in ihrer Form, in ihrem Wesen und Charakter vollständig, so nennt man diese Umwandlung „Metaschematismus" (Umgestaltung).

Wird aus einer „allgemeinen" Krankheit eine „örtliche", oder umgekehrt aus einer „örtlichen" eine „allgemeine", oder wird der Sitz der Krankheit nach einem anderen Körperteile verlegt, mit anderen Worten, tritt eine Versetzung der Krankheit von einem Organ nach einem anderen ein, so nennt man diesen Vorgang „Metastase" (Versetzung).

Die Wendung zur Besserung, die „Krankheitsentscheidung", tritt in Form einer sogenannten „Krisis" ein. Man nennt dieselbe daher auch „Heilkrisis". Es ist dies ein Vorgang, bei dem man aus bestimmten Anzeichen auf das Bestreben der Natur, die Gesundheit wieder herzustellen, und darauf, daß diese Bestrebungen von Erfolg begleitet sind, schließen kann. Die Art des kritischen Vorgangs ist eine verschiedene. Die Erscheinungen desselben können sich z. B. in Form eines Schweißausbruchs, einer Stuhlentleerung, in der Beschaffenheit des Urins, in Form von Ausschlägen, Eiterungen, Blutungen usw. äußern. —

Da Krankheiten in verschiedener Weise entstehen, so wendet man auch unterscheidende Bezeichnungen für die Art ihres Entstehens an, und man unterscheidet sonach: „Er-

erbte Krankheiten", welche sich von den Eltern auf die Kinder vererben, — „angeborene Krankheiten", welche während der Schwangerschaft von der Mutter auf das Kind übertragen und von diesem mit auf die Welt gebracht worden sind, — „erworbene Krankheiten, welche infolge von äußeren krankmachenden Einflüssen entstehen. Dann giebt es noch „primäre Krankheiten", welche durch äußere schädliche Einflüsse unmittelbar erworben werden, und „sekundäre" und „tertiäre Leiden", welche als Folgekrankheiten der Primärleiden anzusehen sind. Außerdem sind noch zu verzeichnen: „Infektionskrankheiten" (ansteckende Krankheiten), deren Entstehen auf die Uebertragung eines specifischen Ansteckungsstoffes zurückzuführen ist, — „epidemische Krankheiten" (Epidemieen), welche eine größere Anzahl von Erkrankungen gleichzeitig verursachen, und deren eigentliches Wesen in einem Kontagium zu suchen ist, welches durch die Luft verbreitet wird, oder deren Entstehen auf miasmatische Ausdünstungen des Erdbodens, von Flüssen usw. oder auf den Genuß von verunreinigtem Trinkwasser usw. zurückzuführen ist, — „endemische Krankheiten", welche ihr Entstehen einer fehlerhaften Lebensweise gleich einer ganzen Völkerschaft verdanken, bei der z. B. der Weichselzopf vorkommt, oder die sich infolge bestimmter klimatischer Verhältnisse eines Landes entwickeln, wie z. B. das Sumpf- oder Wechselfieber (Malaria). Krankheiten, welche nur vereinzelt, hie und da zerstreut, in der Bevölkerung auftreten, nennt man „sporadische Krankheiten".

Von selbst entsteht keine Krankheit; eine jede Krankheit bedarf zu ihrem Entstehen einer Ursache, welche entweder als äußere Schädlichkeit auf unseren Körper einwirkt oder welche in unserem Körperinnern selbst vorhanden ist. In vielen Fällen ist die Veranlassung, welcher eine Krankheit ihr Entstehen verdankt, gar nicht einmal zu finden; oftmals bringt eine und dieselbe Veranlassung bei verschiedenen Individuen ganz verschiedenartige Krankheiten hervor, wie nicht selten ganz verschiedenartige Veranlassungen bei verschiedenen Personen die gleichen Krankheitserscheinungen hervorzurufen vermögen.

In das Chaos von Meinungen, Hypothesen und gelehrten Widersprüchen über das Entstehen von Krankheiten und das Wesen derselben hat der bekannte Naturarzt Louis

Kuhne durch seine epochemachende Entdeckung von der „Einheit der Krankheiten“ eine wünschenswerte Aufklärung gebracht. Er erklärt die Ursachen einer jeden Krankheit aus der Ansammlung von Fremdstoffen im Körper, die sich dort längere oder kürzere Zeit, in diesem oder jenem Organ, in geringerer oder größerer Menge, festlagern, dadurch Säfteverderbnis, Cirkulationsstörungen und Formveränderungen des Körpers hervorrufen, bis eine äußere Veranlassung, das auslösende Moment, den Körper irritiert und damit gleichzeitig die Krankheitsstoffe in Gärung versetzt. Der entstandene Gärungsprozeß ist nunmehr die ausgebrochene Krankheit. Kuhne giebt die Existenz von absolut gesunden Menschen nicht mehr zu. Auf dem Standpunkt der Humoral- und Solidarpathologen*) stehend, welche teils die Säfte, die Feuchtigkeit des menschlichen Körpers (Humores), teils die festen Teile desselben (Solida) als die Ausgangspunkte der Krankheiten ansehen, sagt Kuhne: „Jeder Mensch — es giebt nur wenig Ausnahmen — ist bei unseren heutigen naturwidrigen Verhältnissen chronisch krank und mehr oder weniger mit Fremdstoffen belastet. Das Bestreben der Natur, den Körper von den Fremdstoffen zu befreien, giebt sich in dem Ausbruch der akuten Krankheit zu erkennen, welche eine Heilkrisis darstellt.“

v. Grauvogl, der berühmte Homöopath, erklärt gleichfalls das Wesen der Krankheiten als eine durch äußere Ursachen herbeigeführte Abänderung der Ernährung oder der Funktionen des Organismus. Denn kein Körper kann aus eigener Kraft seinen eigenen Zustand in einen anderen verwandeln. Jede Veränderung ist somit nur die Aufeinanderfolge zweier sich entgegengesetzten Zustände desselben Organismus. Die Krankheit ist kein bloßer Begriff, sondern eine Thatsache, welche hervorgeht aus stofflichen Krankheitsursachen, die so lange fortwirken, als die Bedingungen dafür im Organismus vorhanden sind.

Darüber, daß der Schlummerzustand oder das Inkubationsstadium der Krankheit als „Gesundheit“ gewöhn-

---

*) Die Solidarpathologen scheiden sich wieder in Cellular- (Zellen-) und Neuro- (Nerven-) Pathologen.

lich aufgefaßt wird, spricht sich der hervorragende Gelehrte und bedeutende Hygieiniker, Professor Dr. Gustav Jäger, folgendermaßen aus. Er sagt: „Im engeren, strengeren Sinn kann man sagen, daß kein Mensch, der sich daran gewöhnt hat, in unreiner Luft zu leben, insbesondere in solcher, also in Zimmern mit geschlossenen Fenstern, zu schlafen und dazu noch unreine Kleider, unreine Betten zu benutzen (und unreine Nahrung zu genießen! Der Verfasser), wirklich gesund ist. Daß das keine Spitzfindigkeit ist, geht schon daraus hervor, daß der Volksmund sehr genau zwischen zwei Zuständen bezüglich der Krankheit unterscheidet: Im einen Fall sagt derselbe, „es steckt was in ihm“, im anderen Fall heißt es, „er ist krank“ oder „es kommt etwas aus ihm heraus“, „es ist etwas ausgebrochen“. Die Krankheit hat also (sofern nicht frische Vergiftung vorliegt) zweierlei Zustände, einen „verborgenen“, „schlummernden“ und einen „ausgebrochenen“, „offenbaren“, von dem der erstere dem letzteren vorausgeht. Dies ist die weitaus häufigste Art von Krankheiten und zwar die Art, welche am meisten Verwirrung in den Köpfen angerichtet hat und noch anrichtet. Gewöhnlich wird nämlich der Schlummerzustand der Krankheit als „Gesundheit“ aufgefaßt, obwohl gar nicht viel „Merks“ dazu gehört, um einen solchen, in dem „etwas steckt“, von einem wirklich Gesunden zu unterscheiden, und häufig genug hören Arzt und Umgebung, wenn die Krankheit „ausgebrochen“ ist, die Aeußerung vom Kranken, „er habe es schon lang gefühlt, daß etwas in ihm stecke, was heraus müsse“. Ja, der Mann hat vollkommen recht; den meisten ausgebrochenen Krankheiten geht dieser Zustand voraus*), aber hier setzt nun Verwechselung und Mißverstand ein: man beschuldigt in der Regel den Einfluß, welcher den „Ausbruch“ der Krankheit, d. h. den Uebergang aus dem Schlummerzustand in den „offenbaren“ herbeigeführt hat, als „Ursache“ der Krankheit.“

Welche Irrtümer und Mißverständnisse, namentlich in Bezug auf das Kapitel „Gesundheit“ beim Publikum vorherrschen, davon kann man sich wirklich keinen Begriff machen.

---

*) Es bezieht sich dies aber nicht bloß auf die „ansteckenden“ Krankheiten, wo das längst bekannt ist und als „Inkubationszeit“ bezeichnet wird, sondern auch auf die Erkältungskrankheiten.

Der Naturarzt G. A. Selß veröffentlicht über dieses Thema in den Nummern 22, 23 und 24 des dritten Jahrgangs der „Neuen Heilkunst“, Verlag von Lothar Volkmar in Berlin, einen so hochinteressanten Artikel, daß ich es mir nicht versagen kann, denselben hiermit ungekürzt zu Nutz und Frommen meiner geehrten Leser folgen zu lassen.

Herr G. A. Selß schreibt:

„Zur Gesichtsausdruckskunde.“*)

„Ueber vermeintliche Anzeichen von Gesundheit.“

„Was ist Gesundheit? so höre ich fragen. Unsere neue Heilkunst**) lehrt, daß Gesundheit nichts anderes ist, als das Freisein des Körpers von Fremdstoffen, woraus sich die volle Energie und Funktionsfähigkeit aller Organe ohne weiteres ergiebt. Hiernach hat die Kulturmenschheit allerdings fast keine gesunden Vertreter aufzuweisen; denn jeder hat wohl schon das Vorhandensein von Krankheitsstoffen an sich selbst beobachtet, und wenn auch nur in Gestalt eines Schnupfens. Ich behaupte aber, so paradox dies auch klingen mag, daß der chronisch belastete Mensch um so gesünder ist, je häufiger und energischer sein Körper Heilkrisen herbeizuführen vermag, um so kränker, je weniger er zu solchen neigt, je fester er also die eingelagerten Krankheitsstoffe bei sich behält. Durch diese Bestimmung der Begriffe „gesund“ und „krank“ wird der gesundheitlich so vorteilhafte Charakter der „akuten Krankheiten“, welche eine Krankheitsstoffausscheidung darstellen, und der so nachteilige der sogenannten „chronischen“, welche das Festhaften der Stoffe bedeuten, in besonders helles Licht gerückt. Doch da sich nun einmal der Begriff der deutschen Wörter „gesund“ und „krank“ nicht so schnell umformen läßt, so müssen wir vorderhand mit den landläu-

---

*) Die Bezeichnung „Gesichtsausdruckskunde“ giebt zu mancherlei Mißverständnissen Anlaß. Es sei zur Aufklärung hier nur kurz erwähnt, daß, wie auch aus dem Folgenden hervorgeht, die Formen des gesamten Körpers in ihrer Einheit die Grundlage zu der neuen Krankheitserkennungsweise bieten, daß aber Kopf und Hals als die stets frei getragenen Körperteile eine bequeme, und weil sie erfahrungsgemäß ein Abbild der Krankheitsformen des Gesamtkörpers aufweisen, eine schon genügend sichere Handhabe zur Krankheitserkennung sind.

**) Das System „Louis Kuhne“. (Der Verfasser.)

sigen Begriffen rechnen. Ich will hier nun zur Präcisierung des Unterschiedes zwischen „gesund“ und „krank“ etwas beitragen, indem ich an der Hand einiger Beobachtungen, die ich aus der Alltäglichkeit heranziehe, zeige, was für gewöhnlich als „gesund“ gilt und doch „krank“ ist.“

„Es ist landläufige Ansicht, daß alles Dicke, Runde, Volle und Rote am Körper ein Anzeichen von Gesundheit und Kraft sein muß. Untersuchen wir diese Volksmeinung auf ihre Berechtigung in Bezug auf die einzelnen Körperteile.“

„Ein voller Hals ist stets vom Uebel, mag sich die Fülle am Halse, vorn oder hinten, stärker oder auch gleichmäßig zeigen. Ein starker Vorderhals deutet auf eine schlechte Verdauung, mögen die ihm anhaftenden Massen nun weich und locker sein, das sogenannte Doppelkinn bildend, oder straff und verhärtet; die Beweglichkeit des Halses wird stets durch diese Stoffansammlungen, die in der Tiefe meist in Form von harten Knoten auftreten, mehr oder minder beeinträchtigt und erschwert werden. Im einzelnen Falle wird man, wenn man auf jene Merkmale hin jemand sagt, daß er eine schlechte Verdauung habe, häufig den Einwand hören, die Eßlust sei doch rege, der Stuhlgang regelmäßig, also könne auch die Verdauung nicht schlecht sein. Hierauf ist zu entgegnen, daß es nicht bloß darauf ankommt, ob die gehörige Menge von Speisen aufgenommen und ob eine bestimmte Menge Auswurfsstoffe zu gewissen Zeiten ausgestoßen wird, sondern darauf, welche Nahrung der Körper aus den aufgenommenen Stoffen zu ziehen, und wie er sie zu verwerten vermag. Diese Verwertung aber ist nicht allein abhängig von der chemischen Zusammensetzung, sondern auch von den physikalischen und mechanischen Eigenschaften der Speisen. Nur der Verdauungsvorgang kann in normaler Weise stattfinden, bei welchem die Menge und die Beschaffenheit der Nahrungsstoffe den physiologischen Fähigkeiten des menschlichen Verdauungssystems vollkommen entspricht. So z. B. darf die Nahrung nicht flüssig oder breiartig sein, weil sie sonst nicht gekaut werden kann. Das sorgfältige Kauen aber ist erforderlich zur wirksamen Durchsetzung der Speisen mit Speichel einer Verdauungsflüssigkeit von nicht geringerer Wichtigkeit, als es die Magen- und Darmsäfte sind. Flüssige Speisen, wie zum Beispiel Suppen sind für den mit einem Gebiß ausgestatteten Mnschen daher eine naturwidrige, unzweckmäßige Nahrung, wie

der natürlich lebende, reichlich Obst genießende Mensch überhaupt das Trinken entbehren kann. Die Nahrung darf ferner nicht lediglich aus sog. verdaulichen, d. h. unmittelbar in die Säftemasse übergehenden Stoffen bestehen, sondern muß auch sog. unverdauliche Bestandteile mitführen, durch deren Vorhandensein der Verdauungsvorgang naturgemäß begünstigt wird. Wo die Nahrung in irgend einer Beziehung unrichtig gewählt ist, da werden sich die physiologischen Fähigkeiten des Verdauungssystems zwar ganz allmählich den, in falscher Menge und Beschaffenheit immer von neuem dargebotenen Nährmitteln scheinbar anpassen, aber ein gestörter Zustand des ganzen Körpers wird die Folge sein, ein Zustand, der erfahrungsgemäß an den bezeichneten abnormen Formen des Halses in die Erscheinung tritt."

„Ein verdickter Hinterhals ist ein lautredendes Merkmal von Nervosität; Kopfschmerzen, Ohrensausen, Phantasieren, unruhiger Schlaf, Rückenmarksleiden, Geistesstörung liegen darin angedeutet. Es zeigt sich dabei, daß der Andrang der Fremdstoffe über den Rücken, auf beiden Seiten am Rückgrat aufwärts, und zum Kopfe hin ein gesteigerter, und oft so stark ist, daß sich die Schädeldecke hinten oder auch auf der Stirn in zwei seitlichen Wülsten (sogenannten Hörnern) heraushebt."

„Braune oder rote Farbe, die der Hals, und zwar meistens im Nacken, zeigt, ist keineswegs immer dem Einflusse der Witterung und einem gesunden Leben in der freien Natur zuzuschreiben, wie es z. B. Landleute, Fischer und Seeleute führen. Ein Strich mit dem Finger über die gefärbten Hautflächen belehrt uns sofort über die Ursache dieser Färbung. Zeigt nämlich die gestrichene Stelle sofort eine Veränderung in der Farbe, wird der Strich also überhaupt auf der Haut sichtbar, so ist die Färbung keine gesunde, sondern auf eine Entzündung von Organen des Unterleibs zurückzuführen, während eine gesunde Färbung nie die Spur eines Striches sehen läßt."

„Volle Wangen, wie sie sich am häufigsten mit einer Fülle des Vorderhalses verbinden und sich zumal bei Kindern, ja schon bei Säuglingen zeigen, sind keine Zeichen von Gesundheit, mögen die Wangen noch so prall gespannt sein und „blühend" aussehen. Auch hier ist es eine Störung der Verdauung, meist auf erbliche Belastung zurückzuführen,

welche, vereint mit einem zu dicken Leibe, die Veranlassung zu jenem unnatürlichen Zustande der Wangen giebt. Ein besonders trübes und auch schon bei Kindern nicht ganz seltenes Zeichen ist ein Wulst, der sich vom Nasenbeine hinüber zum Backenknochen zieht. Ein Druck aus dem Unterleibe schiebt nämlich die Fremdstoffe nach oben und am Ohre vorbei nach dem Backenknochen hin, woselbst sie jenen Wulst bilden."

„Rote Wangen sind im allgemeinen gewiß als ein Zeichen von Gesundheit aufzufassen, doch geht das Volk auch hierin zu weit und versteht keine Unterschiede hinsichtlich der Ausdehnung und Stärke dieser Rötung zu machen. Ist dieselbe nämlich nicht gleichmäßig verteilt und nicht nach allen Seiten gleich allmählich auslaufend, zeigt sich vielmehr gerade auf dem Backenknochen ein begrenzter Fleck von intensiverer Färbung, die sich nicht allmählich abschwächt, sondern sich plötzlich ringsum abgrenzt, so ist dies ein betrübendes Zeichen für vorhandene und nur durch einsichtige und zweckmäßige, ausdauernd fortgesetzte Gesundheitspflege allmählich zu beseitigende Erkrankung, oder in vorgerückten Fällen gar ein Zeichen für drohende Zerstörung der Lungen. Wie mancher trägt diese Male des Todes, die man nicht unzutreffend als „Kirchhofsrosen" bezeichnet, jahrelang achtlos auf seinen Wangen, gilt der Umgebung als kerngesund, weil mit roten Backen ausgestattet, und findet dann ein frühes Grab, weil sich anscheinend plötzlich eine tötliche Krankheit, die „galoppierende Schwindsucht", einstellt. Keine Krankheit aber tritt plötzlich auf, sondern eine jede ist stets das Ergebnis langer Vorbereitung, fortdauernder körperlicher Mißwirtschaft. Möchten diese Zeilen doch recht vielen zur Warnung und zeitigen Ergreifung von Gegenmaßregeln dienen!"

„Eine über das ganze Antlitz sich erstreckende Röte, die vielen Personen beständig eigen ist, wird auch gar oft für ein Zeichen strotzender Kraft angesehen, nicht minder, wenn dieselbe auf der Wölbung der Brust sichtbar ist. Doch diese Rötung ist nur ein Merkmal beständiger hitziger Entzündung, die in Kopf oder Brust wütet, wenn am Kopf sichtbar, stetes Unbehagen, Unruhe, Ohrensausen, Kopfschmerzen, sog. „nervöse Erregung", wenn auf der Brust sichtbar, Verschleimung in den Luftröhrenästen hervorruft. Hier muß ebenfalls die fehlerhafte Verdauung als Quelle des Uebels

bezeichnet werden. Ein Strich mit dem Finger wird auch bei diesen Zuständen untrüglich die gesunde von der krankhaften Färbung unterscheiden lehren."

„Bei Frauen und Mädchen herrscht durchweg die Meinung, daß eine stark ausgebildete und hervortretende Büste eine Fülle von Gesundheit verrate, daß also der Schein der letzteren durch künstliche Herstellung einer stärkeren Büste wirkungsvoll erzielt werde. Aus diesem Vorurteil ist die üble und die für jeden, an den klassischen Mustern des Altertums gebildeten, feineren Geschmack unästhetische Gewohnheit entstanden, ein unter dem Namen „Korsett" oder „Schnürleib" bekanntes Marter-Instrument zu tragen. Dasselbe wird so angebracht, daß es den Körper oberhalb der Hüften zusammenpreßt, und daß die bei Seite geschobenen Körpermassen hauptsächlich nach den Brüsten hin gezwängt werden, welche nun um ein bedeutendes hervorquellen. Die Folge ist eine nicht nur vorübergehende, sondern mit der Zeit sich befestigende Entstellung des Körpers, der aus seinen natürlichen Formen und Funktionen mit Gewalt herausgedrängt wird. Würde man nun dieses, auf künstlichem Wege erzielte Hervortreten der Büste als das ansehen lernen, was es ist — nämlich als ein Zeichen nicht natürlicher, sondern naturwidriger Körperentwickelung, nicht als eine Verschönerung, sondern als eine Entstellung des Körpers und seiner klassischen Urform — so müßte naturgemäß auch das Bestreben schwinden, den Anschein eines solch' unvorteilhaften Körperzustandes zu erwecken, und es würde jener barbarischen Körpertyrannei, die viele Tausende von Opfern unmittelbar wie mittelbar fordert, sehr bald ein Ende gemacht werden. Wer diesen Modeauswuchs bekämpfen will, sollte sich daher zu allererst an die Ausrottung des genannten grundlegenden Vorurteils machen und Aufklärung über die falschen Voraussetzungen schaffen, welche das Korsetttragen bedingen; dann würde in wesentlich beschleunigter Weise das Uebel seinen Bemühungen weichen."

„Wer Speisen und Getränke, Genuß- und Reizmittel in jeder Form und Menge, wie sie seinen zufälligen Begierden und Launen gefallen, ohne unangenehme Begleit- oder Folgeerscheinungen zu vertragen vermag, wird gewöhnlich für einen Ausbund von Gesundheit und Verdauungskraft gehalten. Wenn man sich indessen einmal die Mühe nimmt, das Befinden derartiger Leute Jahre hindurch zu

beobachten, so wird man die Erfahrung machen, daß dieser Zustand vermeintlicher Widerstandsfähigkeit gegen alle Ueberladung des Magens mit Speisen und Getränken, wie sie vielfach von jungen Leuten sogar als Sport betrieben wird, selten lange vorhält, vielmehr sich bald in das Gegenteil verkehrt, und daß an die Stelle jener scheinbar unverwüstlichen Kraft ein langwieriges Siechtum tritt, das, ohne Rückkehr zur naturgemäßen Diät, wohl durch Medikamente für die mit der Gesichtsausdruckskunde nicht vertrauten Personen in die Verborgenheit zurückgedrängt, nicht aber gehoben werden kann. Der gesunde Magen besitzt die natürliche Fähigkeit, sich gegen jede, ihn durch ihre Zusammensetzung oder ihre Menge belästigende Nahrung durch Aufstoßen, Erbrechen, Abführen, Blähungen oder Schmerzempfindung aufzulehnen und seinen Besitzer vor einer Fortsetzung oder Wiederholung solcher verkehrten Nahrungszufuhr zu warnen. Läßt sich aber der Mensch nicht warnen, mißhandelt er vielmehr seinen Magen weiter auf dieselbe Weise, so wird sich der letztere ganz allmählich selbst an das Schädliche gewöhnen, d. h. die Fähigkeit verlieren, durch die genannten Aeußerungen zu warnen. Diese Veränderung wird derjenige, welcher seinen Körperverrichtungen nicht ganz besondere Beachtung schenkt, sondern nur nach der landläufigen, oberflächlichen Art hierin urteilt und alles Nachdenken darüber seiner Bequemlichkeit zum Opfer bringt, als eine Annehmlichkeit, eine Kräftigung auffassen und empfinden, und anderen als solche rühmen. Wird doch ein gesunder, also für jeden Diätfehler empfindlicher Magen allgemein als eine Schwäche, ja als eine Last betrachtet, als ein unbequemer Aufpasser und sofortiger Verurteiler böser Diätgepflogenheiten, die man gerade am meisten liebt, und zu deren ungestrafter Durchführung man eine Abtötung der Feinfühligkeit des Magens herbeiwünscht und dann auch meist bald zu erreichen versteht. Ich selbst war, infolge der herrschenden Vorurteile und mangelhaften Aufklärung über Gesundheitspflege, auf dem besten Wege, mich einer solchen Abstumpfung meiner Organe zu nähern, als ich noch rechtzeitig durch Annahme einer natürlichen Ernährungsweise daran gemahnt wurde, daß ein für jeden Mißgriff in der Diät empfindlicher Magen doch ein zu kostbares Gut sei, als daß man es gedankenlos den herrschenden planlosen Ernährungsgewohnheiten opfern dürfe."

„Ein „starker“ Leib ist nichts weniger als ein Beweis von Gesundheit. Schon in der Bezeichnung liegt der volkstümliche Fehler enthalten, die Begriffe „stark“ und „dick“ zu identifizieren. Wenn vom Brustkorbe aus abwärts sich die Bauchwand gleich prall gespannt anhebt, so kann von einer normalen Beschaffenheit dieser Körperstelle nicht die Rede sein. Entweder ist der Magen erweitert, oder es sind starke Ablagerungen von Fremdstoffen und Fettmassen, oder aber es ist beides zugleich vorhanden. Alles Straffe und Gespannte am Unterleibe ist vom Uebel. Ein normaler Leib zeigt unmittelbar unterhalb des Brustbeins eine Senkung, welche sich ungefähr bis zum Nabel hinzieht und welche die Magengrube genannt wird. Der unterhalb dieser Senkung liegende Teil des Bauches darf selbst nach einer Mahlzeit nie straff gespannt sein, sondern muß Querfalten, wenn auch nur schwache, aufweisen. Nur so zeigt sich der Leib als gesund.“

„Als ungesund zu bezeichnen ist eine über den ganzen Körper sich ausdehnende weiße, fleckenlose Haut, die doch gar manchem und mancher ein Grund zu nicht geringer Eitelkeit ist. In Wirklichkeit ist die weiße Farbe lediglich ein Zeichen der Erkrankung, der unterdrückten Hautthätigkeit. Durch Massen von untergelagerten Fremdstoffen ist die Haut verstopft, vom Blutstrome abgesperrt, unfähig gemacht, ihre Ausscheidungs- und Atmungsthätigkeit zu vollziehen. Die Haut läßt immer weniger durch, schwitzt viel zu schwer und zu selten, und hat den zweifelhaften Ruhm, sich stets rein, trocken und farblos zu zeigen, vielfach ihrem Besitzer zur Befriedigung. Die Folge der gelähmten Atmungsthätigkeit der Haut ist eine Ueberlastung der Funktionen der Lungen, und daher Erkrankung der letzteren. Die Folge des gestörten Ausscheidungsvermögens der in erster Linie hierzu bestimmten Organe sind schmerzhafte und übelriechende Ausscheidungen und Ausflüsse, die in lästigster Form an den verschiedenen Körperöffnungen auftreten. Der hier geschilderte Zustand ist der unter dem Namen der „Bleichsucht“ bekannte, und die unvermeidliche Folge und Begleiterscheinung der weißen Hautfarbe, die man als „zarten Teint“ zu schätzen pflegt.“

„Ein anderer, weit verbreiteter Irrtum bringt es zu stande, daß man häufig, wenn man jemand für ungesund erklärt, den Einwurf hören muß: „Ich bin aber noch nie krank gewesen.“ Dieser Einwand würde jedoch bloß dann

Berechtigung haben, wenn der Betreffende thatsächlich einen von Fremdstoffen freien Körper hätte. Da dies nun unter den herrschenden Kulturverhältnissen kaum in irgend einem Falle zutrifft, so wird jener Einwand nur höchst selten berechtigt sein. Das, was für gewöhnlich unter Kranksein verstanden wird, ist ein Zustand, in welchem der Körper versucht, sich von seinen Fremdstoffen zu befreien, und die Genesung wird um so schneller eintreten, je größer die Menge dieser Stoffe ist, welche sich in kurzer Zeit zu lockern und auszuscheiden vermag. Die Richtigkeit dieses Satzes bekundet am besten das Wohlbefinden, das jeder nach dem Bestehen eines heftigen Fiebers fühlt, ein Wohlbefinden, das aber gewöhnlich nur zu bald durch den Rückfall in die alten schlechten Lebensgewohnheiten wieder verscherzt wird. Sind keine Fremdstoffe im Körper eingelagert, so können auch solche Ausscheidungszustände, die man „Fieber" oder „Krankheit" nennt, nicht eintreten. Ist indessen eine erheblichere Belastung vorhanden, was übrigens am Halse stets deutlich wahrnehmbar, so kann das längere Ausbleiben von Ausscheidungszuständen, sogenannten Heilkrisen, nur als ein ungünstiges Zeichen angesehen werden; denn entweder hat der Körper nicht mehr die Energie, eine Heilkrise hervorzurufen, und siecht schneller oder langsamer dahin, oder aber es erfolgt über kurz oder lang bei einem einigermaßen leistungsfähigen Körper ein um so heftigerer Ausbruch, welcher dann leicht so erschütternd wirken kann, daß der Körper dabei zusammenbricht. Es erhellt hieraus, daß das häufigere Vorkommen von Heilkrisen oder Fieber bei einem wirklich belasteten Körper nur vorteilhaft wirken und den Gefahren schwerer Erkrankungen vorbeugen kann. Zu warnen ist aber bei Gebrauch einer jeden Kur vor jedem künstlichen Erzwingen von Heilkrisen, wie es namentlich Anfänger durch übermäßigen Gebrauch von Dampfbädern usw. zu thun belieben. Denn bei voreilig künstlich herbeigeführten übermäßigen Heilanstrengungen vermag der Organismus den an ihn gestellten Anforderungen nicht nachzukommen, und erleidet entweder empfindlichen Schaden, oder bereitet mindestens ganz erhebliche Beschwerden, welche sich bei einer dem Kräftezustand des Körpers angepaßten Einwirkung ersparen ließen. Jeden unnötigen Schmerz sollte man aber nicht bloß um eines Reichsgerichtserkenntnisses halber, das denselben für eine Körperverletzung erklärt, sondern auch um derjenigen Beschwerden

willen zu vermeiden suchen, welche bei einer Kur für sehr viele, trotz aller Vorsicht und Milde der Behandlung, unvermeidlich eintreten, und von jedem, der wirklich gesund werden will, mit Mut und Ausdauer überwunden werden müssen."

„Eine stark ausgebildete Muskulatur ist keineswegs immer ein Zeichen von Gesundheit. Den meisten Leuten ist es zwar unfaßbar, daß Muskelkraft und Gesundheit nicht gleichbedeutend sein sollten, und doch sind dies keineswegs untrennbare Begriffe. Die übermäßige und einseitige Ausbildung der Arm- und Beinmuskeln geschieht nämlich auf Kosten der übrigen Körperverrichtungen, also vornehmlich der Kraft des Nervensystems, das gerade bei sogenannten Athleten recht hinfällig zu sein pflegt. Anderseits ist alles Dicke und Fleischige an den Gliedmaßen, wie alles Widernatürliche, auch unschön, und wirkt störend auf das Ebenmaß des Körpers; denn solche Unregelmäßigkeiten entstehen nicht durch natürliche, sondern nur durch gekünstelte, nicht durch gleichmäßige, sondern nur durch einseitige, irgend einem Sonderzweck dienende Bewegungen. Der Körper sendet stets an die Teile das meiste Blut, also die meisten Aufbaustoffe — aber mit ihnen auch zugleich die meisten Krankheitsstoffe — die sich am meisten in Thätigkeit befinden. Setzt man nun fortdauernd einen und denselben Körperteil in Thätigkeit, so muß sich die Muskulatur desselben selbstverständlich verdicken und gegen die umgebenden Körperteile hervortreten. In diesem Vorgange liegt also keineswegs eine Bürgschaft für eine Gesundung des Körpers. Wohl aber kann ein wirkliches körperliches Ebenmaß als eine solche Bürgschaft gelten; denn Gesundheit und Schönheit sind identische Begriffe. Das an wahres Ebenmaß des menschlichen Körpers gewöhnte Auge wird Abweichungen von der normalen Körperform sofort herausfinden, und erstreckten sie sich bloß auf die Glieder der Finger und Zehen, vollends aber auf solche, wie sie in der Muskulatur eines Berufsathleten zu Tage treten, während dies dem Auge der heutigen Generation deshalb kaum mehr möglich ist, weil bei der fast allgemeinen Krankheitsbelastung das wahre Ebenmaß, und somit auch der richtige Blick für dasselbe verloren gegangen ist. Ist es doch Thatsache, daß an den auserlesensten Musterstatuen und Büsten, wie sie die heutige Kunst hervorbringt, und hier und da auch an denen, wie sie die antike hervorbrachte, der wahre Kenner normaler Körperformen zuweilen nicht unbedeutende krankhafte Entartungen,

also Unschönheiten dargestellt findet, die selbst das Auge des schaffenden Künstlers nicht als solche klar zu erkennen vermochte. Ist es da noch zu verwundern, daß der großen Masse der heutigen Kulturmenschheit das Gefühl für die normale Gestalt des Körpers so sehr mangelt? Die wahren Vorbilder der Schönheit dürfen wir vielleicht nur im fernen Altertume, oder aber in unserer Zeit nur bei ganz naturgemäß lebenden Völkerschaften noch suchen, wie z. B. bei den einst in Berlin öffentlich aufgetretenen Singhalesen, welche in ihrer Heimat vegetarisch leben und zum Teil wirklich musterhafte Körperformen zeigen."

„Die hier gegebenen Darlegungen zeigen, daß nicht nur der Begriff von „Gesundheit" und „Krankheit" heutzutage ein recht schwankender, sondern auch die Genügsamkeit inbezug auf das körperliche Wohlbefinden eine recht große geworden ist. Fühlbar macht sich hierbei sehr stark der Mangel einer wahren Volksaufklärung in Dingen der Gesundheit, und eine vollkommene Verkennung aller der Vorbeugungsmöglichkeiten, welche die wahre Körperformenkunde an die Hand giebt, die Kunde, welche erst in jüngster Zeit ein geistvoller und mit scharfer Beobachtungsgabe ausgerüsteter Mann zur praktischen ärztlichen Verwertung hat bringen dürfen. Glücklicherweise ist diese Kunde kein bloßes subjektives Schauen oder Fühlen eines einzigen, sondern eine erlernbare und in Wirklichkeit schon auf eine Reihe von Schülern übertragene Kunst von objektiver Geltungskraft. Wie schroff aber die herrschende Volksmeinung noch den sonnenklaren Ergebnissen dieser Kunde gegenübersteht, hoffe ich durch diese aus dem Leben herausgegriffenen Einzelskizzen dargethan, zugleich aber auch ein Feld bezeichnet zu haben, auf dem es noch genug für uns zu kämpfen giebt: gegen das Vorurteil!"

Soweit Herr Selß. Mit einer gewissen Befriedigung hat es mich erfüllt, daß ich Dir diesen lehrreichen Artikel aus der Feder eines tüchtigen und bewährten Vertreters der „Neuen Heilkunst" habe „auftischen" können, lieber Leser. Nicht wahr, Du bist erstaunt? Das, was Du bis jetzt an Dir und Deiner Umgebung als die willkommensten und schätzenswertesten Anzeichen von Kraft und Gesundheit wahrzunehmen geglaubt hast, ist nichts anderes, als — Täuschung — als Krankheit. Die Gesundheit der heutigen Menschheit

ist wahrlich ein übertünchtes Grab. Unsere gegenwärtige Generation unter den hochcivilisierten Völkern ist in einer unleugbaren Degeneration begriffen. Unser körperliches und geistiges Leben kränkelt infolge der naturwidrigen Verhältnisse, welche sich in unser Dasein allmählich eingeschlichen und darin eingebürgert haben. Wir leben zu rasch und zu künstlich; wir weichen zu sehr von den Regeln ab, welche die Natur uns vorgeschrieben hat, und je feiner, modern-modischer, luxuriöser und raffinierter unser Leben, zumal in großen Städten, sich gestaltet, desto künstlicher und naturwidriger wird es.

Ein Blick auf unsere ganze Umgebung überzeugt uns davon. Betrachten wir unsere Wohnungen, bei deren Einrichtung wir so sehr nach Zweckmäßigkeit, Bequemlichkeit und Behaglichkeit streben — wie sehr entfernen sich dieselben von demjenigen, was dem Menschen absolut notwendig ist. Ueber das Gesundheitliche und Nützliche hinaus streben wir zuerst nach dem Angenehmen, und über das letztere hinaus nach dem Ueppigen, Prächtigen und Weichlichen. Was ist der sogenannte „Komfort" in unseren Wahnungen und bei ihrer Einrichtung anderes, als — Verweichlichung. Wir schließen uns soviel wie möglich ab von der frischen Luft, von dem gesundmachenden und -erhaltenden, kräftigenden, segensreichen Einfluß der im Luftkreise enthaltenen Stoffe, von den Temperaturwechseln, welche uns abhärten und unserem Körper eine wohlthätige Gleichgewichtsstörung verschaffen.

Wir verpanzern uns vor der Luft mit unserer Kleidung und Bettung, bei denen wir wiederum über das Nützliche und Notwendige weit hinausgehen, und uns nicht von den Geboten der Hygieine, sondern in Bezug auf die Kleidung, namentlich von denen der launenhaften, alles abmessenden Mode leiten lassen. Trägt heutzutage sich jemand nach individuellem Geschmack, Bedürfnis und vernünftigen, gesundheitlichen Grundsätzen, so gilt er als Sonderling, als Narr, und verfällt dem Spott und der Geringschätzung, so daß heutzutage Mut und Ausdauer in seltenem Maße dazu gehören, nach seinem eigenen Gutdünken, nach bestem Wissen und Gewissen, nach seinem ureigensten Bedarf zu leben.

Was essen und trinken wir? Nur stark gewürzte und raffiniert zusammengesetzte Speisen, nur alkoholhaltige Getränke — bis zur Narkose gewürzt, auf Nerven- und Sinnen-

reiz oder Alkoholnarkose (Betäubung, Betrunkenheit) berechnet. Die einfache, kräftige, gehaltreiche, vorwiegend pflanzliche Nahrung, welche zum Wohlbefinden des Menschen am meisten beiträgt, und bei welcher die Völker gesund, rührig, geschickt, weise und mächtig wurden, ist nur noch bei wenigen, und nur im rasch verschwindenden Mittelstande anzutreffen. Der sogenannte „Gebildete“ strebt nach raffiniert zubereiteten, stark gewürzten Speisen, die nur durch Mannigfaltigkeit und Abwechselung für den menschlichen Körper ertragbar sind. Der Fleischgenuß überwiegt, da die erschlafften, nervösen Naturen die einfache, gesunde und derbere Nahrung: Hülsenfrüchte, Cerealien, das heilsame, kernige Schrotbrot und das erfrischende, blutreinigende Obst nicht mehr vertragen können; und die vorwiegende Fleischnahrung ruft als notwendige Folge den Gebrauch und den Genuß der Spirituosen hervor. (Siehe das Kapitel „Was sollen wir trinken?“)

Wie verbringt heutigen Tages die Mehrzahl unserer „Gebildeten“, unserer sogenannten „besseren Stände“, den Tag? Indem sie einen Teil des Tages verschläft und den größeren Teil der Nacht zum Tage macht. Professor Reclam empfiehlt (siehe das Kapitel „Erholung und Ruhe“) demjenigen, der gesund und zufrieden leben will, eine gewissenhafte Dreiteilung des Tages: acht Stunden Arbeit, acht Stunden Erholung, acht Stunden Schlaf.

Und worin soll die Erholung am besten bestehen? Nach geistiger Arbeit im Spazierengehen im Freien, in kräftiger Bewegung bis zur Erhitzung und damit verbundenem Schweißausbruch, welcher die Hautthätigkeit belebt und die Verdauung befördert, Körper und Geist erfrischt, sie stählt und abhärtet. Nach körperlicher Arbeit soll die Erholung in anregenden geistigen Genüssen bestehen. Was thun nun die meisten? Sie suchen den acht Schlafstunden und den acht Arbeitsstunden möglichst viel Zeit abzugewinnen, und den acht Erholungsstunden möglichst viel Zeit zuzulegen, pflegen aber, die letzteren nicht mit anregenden, die Gesundheit befördernden, sondern mit aufregenden, der Gesundheit nachteiligen Genüssen auszufüllen. Den heilsamen Spaziergang im Freien schränken sie auf den schlendernden „konstitutionellen Bummel“, auf das „Pflastertreten“ auf der Hauptstraße oder Promenade ein, um „gaffen“ zu können und „begafft“ zu werden, und die zu ihrem Wohlsein durchaus erforderliche

frische Luft atmen sie in überheißen „Menschenställen", in Theatern, Konzert- und sonstigen Vergnügungslokalen ein, welche mit Zigarrenrauch, Speisegerüchen, „Menschenfleischduft" usw. angefüllt sind; sie „erholen" sich in dumpfen Wirtshäusern und „Wiener Cafés" bei aufregendem Kartenspiel usw., wo sie am Vormittage einige, am Nachmittage wieder einige, und am Abend bis tief in die Nacht hinein viele, gar viele Zeit verbringen.

Manche der sogenannten „Gebildeten" suchen die einfache, gesunde Bewegung des Spaziergangs im Freien, das unabweisbare Bedürfnis der Natur, allerdings zu ersetzen: sie reiten und fahren spazieren, spielen Cricket, Croquet und Kegel, rudern und „radlern" usw., aber das sind in vielen Fällen nur „Surrogate", da „Mode", „Sportfextum" und „Vereinsmeierei" die Hauptmotive für die Aufnahme einer sonst heilsamen körperlichen Bewegung bilden, und der Umstand noch zu berücksichtigen ist, daß bei allen diesen „Gelegenheiten" viel „gekneipt" wird, die gute Wirkung einer gesunden Motion also meistens sofort durch eine „akute Alkoholvergiftung" paralysiert wird.

Ich könnte dieses Thema noch unendlich weiter spinnen, ich denke aber, das Gesagte wird Dir genügen, mein lieber Leser, um Dir gegenüber zu begründen, wie es kommt, daß die heutige Menschheit kränkelt, weshalb alle nur möglichen Krankheiten in allen Ständen, namentlich in den „höheren Ständen" und „wohlhabenderen Klassen" der Städte sich verbreiten und an der „Tagesordnung" sind. Das erste und allgemeinste Symptom dieser naturwidrigen Zustände sind gewöhnlich Verdauungsstörungen, dann kommt es zu Dyskrasien, Cirkulationsstörungen, Hämorrhoiden, Bleichsucht, Nervenkrankheiten, Skrophulose, Tuberkulose usw.

Das sind die „Segnungen" (?) der Kultur; die Krankheit ist die notwendige Folge des Zusammengepferchtseins der heutigen Kulturmenschheit in Großstädten. Die Krankheit ist die Konsequenz unserer heutigen gesellschaftlichen und wirtschaftlichen „Ordnung". Suchen wir auf friedliche Weise dadurch zu reformieren, indem wir zu einem naturgemäßeren Leben wieder zurückkehren. Alle Mann an Bord! Jeder, vom Höchsten bis zum Niedrigsten, muß das Seine dazu beitragen, indem er beginnt, nach natürlichen Gesetzen sein Leben und seine Thätigkeit in demselben wieder einzurichten. Wie

wahr sagt doch Max Nordau in seinen „Konventionellen Lügen der Kulturmenschheit", S. 239: „Die Natur zeigt dem Menschen, daß er nicht ohne den Acker leben kann, daß er des Feldes bedarf, wie der Fisch des Wassers; der Mensch sieht, daß er zu Grunde geht, wenn er sich von der Scholle losreißt, daß nur der Bauer sich ununterbrochen fortpflanzt, gesund und stark bleibt, während die Stadt ihren Bewohnern das Mark ausdörrt, sie siech und unfruchtbar macht, sie unrettbar nach zwei oder drei Generationen ausrottet, so daß alle Städte in hundert Jahren Kirchhöfe ohne ein einziges lebendes Menschenwesen wären, wenn die Toten nicht durch Einwanderung von den Feldern her ersetzt würden, er (der Mensch) besteht aber darauf, den Acker zu verlassen und in die Stadt zu wandern, sich vom Leben loszureißen und den Tod zu umarmen."

21. Wie schützen wir uns vor Krankheiten?

> Sind Kälte und Hitze, Sturm und Regen Deine Feinde, so dankst Du dies Deinem feindlichen Verhalten gegen sie. Schließe Frieden mit ihnen, und sie werden sich in Deine Freunde verwandeln; sie werden Dich zur Abhärtung, Widerstandskraft gegen krankmachende Einflüsse, zur Energie, Selbstbeherrschung und Lebensfreude erziehen.

Solange Kultur und Civilisation noch nicht festen Fuß gefaßt hatten, galt mehrere Jahrtausende hindurch für den Menschen das eherne Gesetz: „Im Schweiße Deines Antlitzes sollst Du Dein Brot essen." Harte körperliche Arbeit in frischer Luft, bei Wind und Wetter, bei Regen und Sonnenschein, bildete für den Naturmenschen den eigentlichen Zweck seiner Lebensaufgabe, stählte seine physischen Kräfte, machte ihn leistungsfähig und erhielt ihn gesund.

Im Kulturleben gestaltete und gestaltet sich die Sache wesentlich anders. Wasser, Dampf und Elektricität haben die Muskelarbeit des Menschen zum größten Teil verdrängt und die Mehrzahl der Kulturmenschen ihrem natürlichen Berufe entfremdet. Körperliche Arbeit wird als Last empfunden, gilt in den Kreisen der sogenannten „Gebildeten" nicht als „fashionable" (standesgemäß); die geistige Beschäftigung wird für wert- und ehrenvoller angesehen, und vor allen Dingen

gilt — mit Hintansetzung der körperlichen Ausbildung — die geistige Entwickelung der Jugend als das erstrebenswerteste Ziel der Pädagogik. Wir halten vielfach die Arbeit an und für sich für eine unangenehme Beigabe zum Leben, sehen Gemächlichkeit, fade Vergnügungen und sinnliche Genüsse als unseren eigentlichen Daseinszweck an, und betrachten die Arbeitserleichterung und Kürzung der Arbeitszeit als eine berechtigte Forderung der Hygieine, wie der Humanität.

Durch die allmähliche Veränderung der gesunden natürlichen Lebensweise in eine krankmachende künstliche ist der Born der Gesundheit mehr und mehr versiecht, und das Bett des fröhlich rauschenden Bächleins der Lebenslust und Lebensfreude immer mehr eingetrocknet. Die mehr oder weniger verweichlichte Konstitution des Kulturgeschöpfes, des Menschen, ist außer stande, alle diejenigen gesundheitsschädlichen Einflüsse wett zu machen, welche sich aus Unkenntnis und Nichtbeachtung der Naturgesetze dem Menschen gegenüber beständig geltend machen. Sein Körper ist an einer wahren Bethätigung seiner Lebensfunktionen gehindert, und Krankheit und Siechtum sind die unabweislichen Konsequenzen der verkehrten Lebensführung.

Unseren Kindern und Kindeskindern wird es nicht anders ergehen, sofern wir nicht verstehen, ihnen vom Tage ihrer Geburt an alle schädlichen Einflüsse fern zu halten, welche einzelne ihrer Organe und im Zusammenhang damit ihren Gesamtorganismus in der Entwickelung hemmen, sofern wir nicht vermögen, ihnen den obersten Grundsatz der Hygieine fest einzuprägen und bei ihnen zu Fleisch und Blut werden zu lassen, welcher lautet, daß der Mensch keine Sonderstellung in der Natur einnimmt, kein zusammengesetztes Kunstwerk oder Machwerk ist, sondern ein gewordenes Produkt seines Planeten, der Erde, ein in allen seinen Teilen belebter Organismus, der nach selbstständigen, ihm innewohnenden Gesetzen erzeugt wird, sich fortpflanzt und wieder vergeht, dessen einzelne Teile in innigem Zusammenhange zu einander stehen, und der sich mit dem großen und ganzen All in engster Wechselbeziehung befindet, und aus diesem Grunde den Naturgesetzen gerade so gut untersteht, wie die gesamte Schöpfung mit ihrer organischen und anorganischen Welt.

Der sicherste Schutz vor Krankheiten besteht für uns Kulturmenschen demnach darin, daß wir uns mit diesen Naturgesetzen bekannt machen und danach leben, um uns die Gesundheit zu bewahren.

Nachdem ich in den Anfangskapiteln dieses Buches schon zum größten Teile diejenigen Bedingungen, welche die Gesundheit zu erhalten vermögen, gelegentlich der Erörterung der Nähr-, Bekleidungs-, Bettungs- und Wohnungsfrage erwähnt, sowie den Einfluß von Luft, Licht, Wasser, Wärme, Bewegung und Ruhe usw. auf den menschlichen Organismus besprochen habe, kann ich mich an dieser Stelle einer Wiederholung des dort Gesagten für enthoben erachten. Denn ich habe bereits auf das eingehendste darauf hingewiesen, wie man leben müsse, um gesund zu bleiben und Krankheiten vorzubeugen. Ich möchte daher meine heutige Betrachtung auf das eigentliche Wesen der Krankheiten richten, im Anschluß hieran nochmals die Gefahren besprechen, welche durch das Fernhalten „vermeintlicher Schädlichkeiten“ *) dem Menschen erwachsen, und „Schutzmaßregeln“ gegen gewisse Ein- und Uebergriffe anempfehlen, welche uns seitens der herrschenden allopathischen Staatsmedizin hinsichtlich unserer Gesundheit und der unserer Kinder bedrohen und zu teil werden, und welche nicht zum wenigsten den traurigen Verfall der heutigen Menschheit mit herbeigeführt und unendliches Unglück, Elend, Siechtum und Krankheit schon veranlaßt haben.

Denn das ist der wundeste Punkt in unseren heutigen zerfahrenen socialen Zuständen, daß niemand mehr Herr seines eigenen Leibes und dessen seiner Kinder ist. So sehr man auf der einen Seite durch zweckmäßige Reformen auf dem Gebiete der Hygieine und des Sanitätswesens eine Beförderung und Erhaltung der Volksgesundheit anstrebt, so sehr untergräbt man auf der anderen Seite dieselbe wieder durch Maßnahmen, welche würdig der Inquisition eines längst vergangenen Jahrhunderts sind, und der sich der einzelne nicht entziehen kann, will er nicht mit den staatlichen Einrichtungen in ein gespanntes Verhältnis kommen und sich einer gerichtlichen Bestrafung aussetzen. Mit den eben erwähnten Ein- und Uebergriffen habe ich vor „allem“ den

*) Siehe das „Motto“ dieses Kapitels.

Impfzwang im Auge. Der Staat, der das denkbar größte Interesse an einem guten, ja ausgezeichneten Gesundheitszustande seiner Bürger haben sollte und hat, schädigt bei der Einrichtung und Aufrechterhaltung des Impfzwanges, in Unkenntnis über die schädliche Wirkung eines dem menschlichen Körper einverleibten — ich will mich recht „zart" ausdrücken — „Fremdgiftes", wie es die Kälber- oder Kuhlymphe ist, auf den Rat eines hohen Medizinalkollegiums hin, durch einen derartigen Eingriff in Gesundheit und Leben des einzelnen Staatsbürgers, die Volksgesundheit und damit die Volkswohlfahrt in einer Weise, die sich bitter und schwer durch die unaufhaltsame Dekadence des ganzen Volkes rächt. Doch davon später noch mehr! Es ist, wie gesagt, nach den heutigen staatlichen Einrichtungen in diesem Punkte dem einzelnen nicht mehr „freigestellt", sich das köstlichste und unersetzlichste aller Erdengüter, die Gesundheit, zu bewahren, und „ob er gleich darum sorget". Noch hat es die „bewußte Unvernunft" verstanden, im Kampfe mit der „unbewußten Vernunft" den Sieg davon zu tragen, noch herrschen Irrwahn und Medizinaberglaube, und nur Gott allein mag es wissen, wann der rettende Augenblick einmal erscheint und die fortgesetzten Petitionen an den deutschen Reichstag um Aufhebung staatlich angeordneter Eingriffe in Recht, Leben und Gesundheit des einzelnen, wie der Gesamtheit von einem Erfolg begleitet sein werden.

Wie ich bereits im Kapitel „Gesundheit und Krankheit" erwähnt habe, wird der gesunde Zustand des Menschen nur da angetroffen, wo der Organismus desselben unter einem regelmäßigen und ungehinderten Walten der Naturgesetze steht. Diese Gesetze beherrschen ihn. Der Mensch lebt unter ihnen und durch sie. Wie alles, was die Natur produziert, steht er in engster Wechselbeziehung zu allem und jedem Miterschaffenen, und ist in mancher Hinsicht sogar von diesem abhängig. Von der miterschaffenen organischen und anorganischen Welt, von den Tieren, Pflanzen, der Luft, dem Wasser usw. erhält er die zu seiner Existenz notwendige, seiner Natur verwandte und seinem Bedürfnis entsprechende Zufuhr von Lebens- und Bildungsmaterial, er konsumiert dasselbe und macht es zu einem Teil seiner selbst, während er, „im ewigen Kreislauf der Natur", ununterbrochen einen Teil seiner Selbständigkeit an das Miterschaffene wieder ab-

giebt, und zuletzt infolge seines Todes als ein Teil vom großen und ganzen All zum Ganzen wieder zurückkehrt, das Bibelwort wörtlich erfüllend: „Von Erde bist du genommen, zu Erde mußt du wieder werden!"

Diese Erscheinungen und Aeußerungen des Lebensvorganges zeigen einen bestimmten Gang, eine gewisse Regelmäßigkeit in ihrem Verlaufe; und ebenso, wie der menschliche Organismus mit der miterschaffenen Außenwelt in einem Wechselverkehr steht, befinden sich auch die einzelnen Teile (Organe) des menschlichen Körpers untereinander in einer engen und regen Wechselbeziehung.

Ist nun ein Organ im menschlichen Körper erkrankt, so ist vermöge der Wechselbeziehung der Organe untereinander auch eine Erkrankung anderer Organe, sowie des Gesamtorganismus eingetreten. Ist z. B. der Magen, das Herz, die Lunge, der Kehlkopf, das Auge, das Ohr, der Fuß, ein Finger der Hand usw. krank, so ist nicht nur das betroffene Organ oder Glied von der Krankheit erfaßt und die übrigen Organe oder Teile des Körpers sind gesund, sondern es ist, infolge der gegenseitigen Einwirkung aller Körperteile aufeinander, auch der Gesamtorganismus von der Krankheit betroffen und in Mitleidenschaft gezogen worden. Wenn ein Teil des Körpers leidet, so giebt es keinen Teil, der nicht mitlitte, nur daß, bei dem eigenartigen Zustande des menschlichen Nervensystems, manches lokale Leiden dem Gehirn des Erkrankten nicht im Zusammenhang mit dem gleichzeitig von der Krankheit ergriffenen Gesamtorganismus „signalisiert" wird und deshalb als allgemeines Leiden nicht zur Wahrnehmung gelangt.

In Bezug auf diese Vorgänge im lebenden menschlichen Körper steht die Staatsmedizin, das allopathische, „wissenschaftliche" Heilverfahren, auf einem falschen Fundament, und deshalb ist auch die Schulmedizin nicht im stande, Krankheiten zu heilen. Sie sieht den menschlichen Organismus als eine Maschine, als ein mechanisches Gebilde an, welches aus Knochen, Muskeln, Nerven, Fleisch, Fett, Blut usw. zusammengesetzt ist, und bei welchem jeder einzelne Teil, wenn er schadhaft geworden ist, einzeln wieder repariert werden kann.*) Der menschliche Körper ist aber, wie wir oben ge-

*) Daher das ausgebildete Specialistentum unter den Medizin-

sehen haben, ein organisches Gebilde, und in demselben kann und darf nur jedes Organ als ein notwendiger Teil des Ganzen und im engsten Zusammenhange mit ihm angesehen und behandelt werden. Die Staatsmedizin ist sich über Mechanismus und Organismus hinsichtlich der Lebensvorgänge im menschlichen Körper aber noch niemals recht klar geworden.

Diese irrige Vorstellung von dem mechanischen Getriebe des menschlichen Organismus ruft nun auch bei der Schulmedizin die nur zu verkehrte, grob materielle Auffassung von dem eigentlichen Wesen der Krankheit hervor. Man stellt sich nämlich die Krankheit als einen fremden Eindringling vor, ähnlich als wenn in eine Maschine ein fremder Gegenstand geraten ist, welcher deren Getriebe in Unordnung gebracht und einzelne Maschinenteile verletzt hat. Wahrscheinlich werden auch aus diesem Grunde dem Kranken die großen Quantitäten Medikamente aufgenötigt, die entweder als Ersatz für das Maschinenöl das mechanische Getriebe einschmieren, oder sonstige Ausbesserungen an festen Teilen des Körpers vornehmen sollen. (?!)

Daß der menschliche Körper kein mechanisches Gebilde ist, dafür spricht folgendes charakteristische Merkmal. Der Organismus besitzt Leben, und besitzt dasselbe in sich, niemals durch einen zweiten Organismus. Dem Mechanismus fehlt das Leben. Die einzige Lebensäußerung, die Bewegung, wird ihm von einer Kraft zu teil, welche von außen, außerhalb des Mechanismus, auf ihn einwirkt. Dieser wesentliche Unterschied wird von der „wissenschaftlichen" Medizin viel zu wenig beachtet. Nach ihren höchst einseitigen Anschauungen, welche auf materialistischer Basis beruhen, faßt sie auch alle Lebensvorgänge in echt materiell-mechanischer Weise auf, wie z. B. den Vorgang der Ernährung. Sie sagt: „Die Stoffe, aus denen der menschliche Körper aufgebaut ist, müssen auch in gleicher Form zur Erhaltung desselben eingeführt werden, Eisen in den Körper eingeführt, giebt wieder Eisen, Blut

---

ärzten. Der Specialist, der sich vorzugsweise mit der Reparaturarbeit eines einzigen schadhaft gewordenen Organs des menschlichen Organismus beschäftigt, soll mit der Behandlung desselben besser Bescheid wissen, wie ein anderer Arzt, der kein spezielles Organ zu seinem Fachstudium gewählt hat.

wieder Blut usw.", während es doch nach physiologischen Gesetzen zur Genüge festgestellt ist, daß die organisch gebildeten Verdauungswerkzeuge vermöge ihrer besonderen Fähigkeiten und Einrichtungen die ihnen zur Verdauung überwiesene Nahrung nicht nur der Form nach, sondern meistens auch der Art nach umwandeln und sie dadurch für die Ernährung des Organismus erst geeignet machen.

Ueber Krankheit hat die „wissenschaftliche" Heilkunde die sonderbarsten Anschauungen, eigentlich gar keine oder sich widersprechende. Ein in der ganzen Welt bekannter Professor, der „berühmte, große Virchow", erklärte einstens die Krankheit für einen bloßen „Begriff". Wenn er dies selbst für wahr hielte, so dürfte dann doch die Allopathie folgerichtig keine Medikamente zur Anwendung bringen, denn gegen „Begriffe" läßt sich doch nicht mit Arzneien ankämpfen.

Ja, der weltberühmte Virchow ruft sogar humoristisch aus: „Die Pathologie ist die Lehre von der Physiologie mit Hindernissen", d. h. „die Lehre vom Kranksein ist die Lehre vom Gesundsein mit Hindernissen", und bei einer anderen Gelegenheit sagt er wieder: „Die Leistung des kranken Lebens kann mit der des normalen „im Wesen" übereinstimmen, aber größer oder kleiner sein, oder sie kann ein ganz anderes Ergebnis liefern, das jedoch nur für einen anderen Teil normal sein würde". Der Herr Professor Virchow, ein Koryphäe der medizinischen Wissenschaft, stellt daher mit seinen inhaltsschweren Worten die Kategorie „gesunde Krankheiten" fest, wenn er die Produkte des normalen Lebens mit denen des kranken Lebens im Wesen übereinstimmen läßt. (Dr. Katsch.)

Neuerdings hat Herr Professor Virchow, im Gegensatz zu der bisherigen Auffassung und im direkten Gegensatz zu dem die Staatsmedizin beherrschenden Materialismus „herausgeklügelt", daß die Krankheiten nicht mechanische, sondern dynamische (Dynamis, griechisch, d. h. Kraft, wirkendes Vermögen, Lebensthätigkeit) Erscheinungen seien. Es ist nicht selten, daß die Staatsmedizin solche Sprünge aus einem Extrem ins andere macht; das sind eben die Fortschritte der „erhabenen" Wissenschaft, die Du, lieber Leser, und ich nicht begreifen können, weil wir eben keine sogenannten „wissenschaftlich Gebildeten" sind. Würden wir so handeln, wie die

Gelehrten, lieber Leser, so würden wir für kopflos, unvernünftig und grundsatzlos gehalten werden. In der „Heilkunst" der Universitäten, in der Staatsmedizin nennt man diese Bocksprünge dagegen „Wissenschaft". Vorläufig lasse Dir an diesem einzelnen lehrreichen Beispiel genügen. Im Kapitel „Das Medizinheilverfahren und seine — Nachteile" werde ich Dir noch mit einer größeren Auslese von sogenannten „Wissenschaftlichkeiten" aufwarten. Bei solchen verwirrenden Ansichten über das Wesen der Krankheit in dem Kopfe eines einzelnen Gelehrten, der noch dazu als eine Leuchte der medizinischen Wissenschaft gilt, verschreibt die Staatsmedizin tagtäglich noch Arzneien, und verschreibt sie mit einer — wie ich in einem anderen Kapitel dieses Buches noch beweisen werde — vollständigen Unkenntnis der Wirkung von Arzneien auf den menschlichen Körper, aber nichtsdestoweniger „in großen Portionen". „Difficile est, satiram non scribere!" Zu deutsch: „Es hält schwer, keine Spottschrift zu schreiben!" Nun zur Sache!

Das eigentliche Wesen der Krankheit besteht darin, daß sich im Körper fremde Stoffe ansammeln, welche zu seinem Aufbau und zu seiner Erhaltung nicht mehr dienen, und welche durch die Ausscheidungsorgane, Darm, Nieren, Haut und Lunge, nicht zur richtigen Zeit entfernt worden sind. Diese Fremdstoffe haben ihr Entstehen verschiedenen Ursachen zu verdanken. Zum Teil genießt der Mensch mehr, als er zum Ersatz der verbrauchten Stoffe seines Körpers bedarf, zum Teil rühren die fremden Stoffe von der Einfuhr ungeeigneter, dem Menschen nach seinem anatomischen Bau und seinen physiologischen Lebensbedingungen nicht zuträglicher Nahrung her, wie es die in den beiden Kapiteln „Was sollen wir essen?" und „Was sollen wir trinken?" erwähnten Reizmittel, die Alkoholika und Narkotika, sowie auch der Tabak sind.

Dann sind es die in der Apotheke verkäuflichen, für „Heilmittel" ausgegebenen Gifte, auf die ich noch in einem der folgenden Kapitel zu sprechen komme, welche dem Körper in seinen kranken Tagen einverleibt werden, als „Fremdstoffe" darin zurückbleiben und sich festsetzen. Vor allem verdient die als Vorbeugungsmittel gegen die gefürchtete Pockenkrankheit dem Menschen staatsmedizinischerseits eingeimpfte „Lymphe" als „Fremdstoff" und „Krankheitserreger ersten Ranges" eine

ganz besondere Erwähnung. Um mit dem geistvollen hygienischen Schriftsteller und scharfen Denker Lothar Volkmar zu reden, „ist es das „Impfgift“, welches aus einem heiteren, kräftigen, blühenden, gesunden, energischen Volke, leider kraft Reichsgesetzes eine Nation von blassen, kränkelnden, nervösen, unruhigen, kraftlosen, grüblerischen, pessimistischen, thatlosen, trübseligen, kurz durch und durch ungesunden Individuen heranzieht, welches unsere Kinderwelt dezimiert und die grauenhafte Ausdehnung des Schreckens der Familie, der Diphtheritis verursacht.“

Ferner sind es die schädlichen Beimischungen der Luft, die miasmatischen Ausdünstungsstoffe, welche wir teils mit, teils wider unseren Willen in großen Städten, auf Straßen und Gassen derselben, in unseren schlecht oder gar nicht gelüfteten Wohn- und Schlafräumen, in Bureaus, Kontoren, Schulstuben, Gerichtssälen, Konzert- und Vergnügungslokalen, Theatern, Restaurationen, Cafés und wie die „Menschenställe“ sonst noch alle heißen, einatmen, welche unseren Körper, jeden Nerv und jede Fiber desselben durchdringen und vergiften, um sich dann als „Fremdstoffe“ festzulagern.

Schließlich nutzt sich, wie Du in dem Kapitel „Der Stoffwechsel“ gelesen hast, lieber Leser, der menschliche Organismus in fortwährendem Selbstverbrauch ab. Die ihm zugeführte Nahrung verwendet er zur Ernährung und zur Bildung seiner Organe, die letzteren wieder zur Ausführung der ihnen obliegenden Funktionen, und spannt die Organe derartig zur Thätigkeit an, daß sie ohne genügende Zufuhr von Nährstoffen allmählich durch den Verbrennungsprozeß (Stoffwechsel) vernichtet werden würden. Die verbrauchten Stoffe (Mauserstoffe, Stoffwechselüberreste), welche nicht ausgeschieden werden, da, wie es bei dem „kulturmenschlichen“ Organismus eigentlich zur Regel gehört, die Ausscheidungsorgane nur mangelhaft ihre Thätigkeit versehen, bleiben nun ebenfalls als „Fremdstoffe“ im Körper zurück und werden nun auch zu „Krankheitserregern“.

Alle Fremdstoffe, die infolge von zu reichlicher oder unpassender Ernährung, infolge von Medizin- oder Impfvergiftung oder von gehemmtem Stoffumsatz in den Körper gelangt und darin zurückgeblieben sind, weil die Ausscheidungsorgane teils infolge ihrer mangelhaften Funktionierung, teils infolge des massenhaften Andranges der Fremdstoffe, teils

infolge des Umstandes, daß die Fremdgifte eine innige chemische Verbindung mit der Körpersubstanz eingegangen sind, die rechtzeitige Ausscheidung der Fremdstoffe nicht bewerkstelligen konnten, lagern sich nun zum größten Teil im Unterleibe ab, an den Körperteilen, wohin sie in erster Linie drängten, um sich durch die dort befindlichen Ausscheidungsorgane, Darm und Nieren, einen Ausweg zu verschaffen.

Der Unterleib bleibt aber nicht allein die Ablagerungsstätte der Fremdstoffe. Nach dem physikalischen Gesetz der Schwere, je nach der von der betreffenden Person meistens eingenommenen Lage und Haltung lagern sich die „Fremdstoffe" auf der Vorder- oder Rückseite, auf der rechten oder linken Seite, bald mehr in diesen, bald mehr in jenen Organen des Körpers ab. Kein Körperteil bleibt von ihnen verschont; sie dringen bis zu den Extremitäten vor und setzen sich ebensowohl im Kopfe, wie in den Händen und Füßen fest. Die durch den Ablagerungsvorgang betroffene Person empfindet während desselben gewöhnlich ein Frieren, ein Frösteln und Ziehen in allen Gliedern, ein allgemeines Unbehagen, eine unerklärliche Unruhe, nimmt überhaupt Erscheinungen an sich wahr, welche allen hitzigen und akuten Erkrankungen voranzugehen pflegen.

Die im Körper abgelagerten „Fremdstoffe" sind „Fäulnis-" oder „Gärungsstoffe". Denn Gärung ist zweifellos eine Art Fäulnis, bedingt durch Zersetzung oder Verwesung irgendwelcher organischer Substanzen. Die Fremdstoffe bleiben nun, je nach Konstitution, Kräftezustand und Lebensweise ihres Beherbergers, kürzere oder längere Zeit an ihren Ablagerungsstätten, bis ein sogenanntes „auslösendes Moment", eine innere oder äußere Veranlassung, eine Erhitzung, Erkältung, ein Luftwechsel, eine Gemütsbewegung usw. eintritt. Hierdurch geraten die abgelagerten Stoffe in Bewegung, in Gärung und suchen, wie alle Gärungsprodukte einen Ausweg aus dem sie einschließenden und beengenden Raume, indem sie sich, ihrer Lagerung gemäß und den sich ihnen darbietenden, bezw. ihnen genehmen Wegen im Körperinnern folgend, in demselben nach der Haut und dem Kopfe zu drängend fortbewegen. Finden die „Fremdstoffe" auf den von ihnen eingeschlagenen Wegen ein Hemmnis oder Widerstand, so dehnen sie entweder den Körperraum, in dem sie mobil geworden sind, aus, indem sie dadurch eine sogenannte Neu-

bildung (Geschwulst, Polyp, Cyste, Emphysem, Kropf, Verhärtung usw.) hervorrufen, oder sie lassen sich in den unteren Extremitäten, in den Beinen und Füßen nieder. Stets aber zeigen sie sich bestrebt, sich möglichst weit von ihrer Ablagerungsstätte zu entfernen und nach den entferntesten Teilen des Körpers, nach den Händen, Füßen, dem Kopf und Hals zu wandern. Hier ist ihnen ein Halt geboten, da die Haut sie nicht durchläßt. Dieselbe ist infolge mangelnder Pflege oder verkehrter Lebensweise entweder ganz unthätig geworden, und ihre Poren sind verstopft, oder sie funktioniert zwar noch einigermaßen, kann aber den rapiden und massenhaften Andrang der Gärungsprodukte nicht augenblicklich und in hinreichender Weise durch eine ergiebige Oeffnung ihrer Ausführungsgänge bewältigen. Durch dieses Drängen und Reiben der Gärungsmasse gegen die Haut entsteht die bei allen Fieberkrankheiten bemerkbare Spannung und vergrößerte Ausdehnung der Haut, die Röte und die fieberheißen Extremitäten.

„Ist die ganze Haut noch willig und leistungsfähig, so entsteht nur ein geringeres Fieber, und die Krankheit gilt für ungefährlich und wird in der Regel ohne weiteres Eingreifen von selbst aufhören, wie meistens die Masern. Ist sie nur noch teilweise im stande, so wird das Fieber stärker und die Krankheit gefährlicher, wie das Scharlach. Versagt sie aber gänzlich, dann entstehen die Krankheiten, vor denen die Schulmedizin ratlos ist, wie die Diphtheritis. Denn wird nicht durch Oeffnung der Poren die Arbeit der Haut rechtzeitig erzwungen, so wenden sich die Gärungsstoffe, welchen die Ausscheidung nach außen unmöglich ist, nach innen, und zerstoßen, zerreiben, erhitzen und verbrennen schließlich die inneren edlen Organe. Dabei ist der Hals und mit ihm der Kehlkopf in erster Linie bedroht, denn er ist beim Verschluß der ganzen Haut, bei fehlender oder nicht genügender Thätigkeit des Darms und der Nieren der einzige Ausweg, welchen die Krankheitsstoffe wählen und sich erzwingen können, nachdem alle übrigen Teile des Körpers bis auf den Hals und Kopf von ihnen bei ihrem Wege nach oben vollständig durchsetzt und gesättigt worden sind.“ (Lothar Volkmar, „Ist die Krankheit unseres Kronprinzen heilbar?“)

Die chronischen Krankheiten sind nichts anderes, als durch eine fehlerhafte Behandlung, durch Arzneigifte usw.

unterdrückte Gärungsprozesse, d. h. akute Krankheiten, bei welchen die Gärungsmasse nur unvollkommen oder gar nicht aus dem Körper ausgeschieden worden ist. So lange der Körper noch Reaktionsfähigkeit, d. h. Gärungsfähigkeit besitzt, nimmt er bei einem chronischen Krankheitszustande, infolge von „auslösenden Momenten“, bei Gelegenheit immer von neuem einmal wieder einen Anlauf, um, den Naturgesetzen zufolge, die schädlichen Stoffe auszuscheiden. Gewöhnlich wird dieses Bestreben der Natur aber gleichfalls immer wieder durch die Behandlung der herrschenden Staatsmedizin vereitelt, welche, infolge vollständiger Unkenntnis des eigentlichen Wesens der Krankheit, dieselbe nur zu unterdrücken, aber nicht zu heilen versteht. Die Folgen bleiben natürlich nicht aus. Die immer wieder aufs neue festgelagerten alten Krankheitsstoffe, vermehrt durch den fortwährenden Hinzutritt neuer, machen den Körper immer siecher und elender, und benehmen ihm den letzten Rest von Reaktionsfähigkeit; ein heftiges, verborgenes, immerwährendes Fieber verzehrt langsamer oder schneller die inneren Organe und Kräfte, und führt den Unglücklichen einem sicheren, frühzeitigen Tode entgegen. — Und wenn man in den Tagesblättern eine Todesnachricht in folgender Form liest: „Nach Gottes unerforschlichem Ratschlusse verschied nach langen, schweren, mit Geduld ertragenen Leiden usw.“, wird man gewiß in den meisten Fällen der „wohl erforschlichen“ Behandlung nach den Grundsätzen der Schule die Schuld an dem Ableben des betreffenden Dulders beimessen müssen, selbstredend vorausgesetzt, daß keine unheilbare Krankheit vorlag, bei der auch die natürliche Heilweise versagt haben würde. Denn auch diese hat ihre Grenzen in der Heilungsmöglichkeit des Organismus, und es würde gewagt sein, in ihr in jedem Falle das sogenannte Kräutlein gegen den Tod zu erblicken. — Doch das sind Ausnahmen. In der Regel wird der Patient im festen Glauben an die Allmacht der „Approbierten“ und an die „alleinseligmachenden“ Wirkungen der Apothekermittel ein Opfer seiner Ueberzeugung und geht — zu Grunde. — Doch kehren wir wieder zu unserem eigentlichen Thema zurück.

Ebenso wie bei akuten Krankheiten entstehen bei chronischen Krankheiten im Inneren, auch am Aeußeren des Körpers, gern Neubildungen, im Körperinnern namentlich im Halse, Kehlkopf, in der Nase, im Unterleibe (Polypen der

Gebärmutter, Eierstöcke) usw. „Es ist nämlich ein allgemeines Gesetz organischen Lebens, daß Hitze in organischen Gebilden bei vorhandener Feuchtigkeit und dem Hinzutritt von Gärungsstoffen Neubildungen hervorbringen muß.“ (Volkmar.) Denn die Haut läßt die Gärungsstoffe bei chronischem Kranksein ebenso wenig entweichen, wie bei akuten Leiden, und die übrigen Ausscheidungsorgane des Organismus funktionieren im chronischen Zustande ebenso schlecht und unregelmäßig. —

Chronische Krankheiten können nur dann geheilt werden, wenn sie von innen nach außen zurückgeführt, d. h. in akute wieder zurückverwandelt werden. Dies geschieht in Form einer sogenannten „Krise“, „Heilkrise“, eines „Heilfiebers“. Daher ruft auch ein bedeutender Arzt aus: „Gebt mir ein Mittel, ein Fieber zu erzeugen, und ich will jede*) Krankheit heilen!“

Wendet man daher bei Leuten, welche chronisch krank sind, ein Heilverfahren an, welches die Krankheit durch Austreiben der Fremdstoffe heilen soll, so thut man gut, dieselben stets vorher auf die sich einstellenden Heilkrisen aufmerksam zu machen, will man den Klagen, daß sie durch die Kur noch kränker geworden seien, mit Erfolg begegnen. Die in einen akuten Zustand zurückgebildete chronische Krankheit, die Heilkrisis kann sich in den mannigfachsten Formen, von den leichtesten bis zu den schwersten, bewegen. Die leichteste Form giebt sich oft bloß durch ein unbehagliches Gefühl, in Verbindung mit vermehrter Ausdünstung und Schweißergüssen zu erkennen. Eine Krise ist aber einer Steigerung fähig, bis zu dem stärksten Fieber mit seinen mannigfaltigen Begleiterscheinungen. Akute Erkrankungen, also, wie Du nun jetzt wissen wirst, lieber Leser, Heilkrisen, die ein Mensch früher einmal durchgemacht, welche aber nicht ausgeheilt (durch Austreibung des Krankheitsstoffes), sondern unterdrückt und daher chronisch geworden sind, treten bei einer Kur aufs neue wieder hervor, und eine Heilkrise verläuft dann unter dem Bilde einer Wiederholung der früheren akuten Krankheit. Eine Lungen-, Nierenentzündung usw. tritt wieder auf, um nunmehr durch ein geeignetes Verfahren, welches die Krankheitsstoffe gründlich auszutreiben versteht, geheilt zu werden. Je mehr Zeit seit der ersten akuten Erkrankung verstrichen

*) D. h. „chronische“. (Der Verfasser).

ist, um so später pflegt sich bei einem geeigneten Heilverfahren, das im Grunde genommen ja nur ein sogenanntes „auslösendes Moment“ ist, eine Heilkrise einzustellen. Hat ein Mensch mehrere Male in seinem Leben eine akute Krankheit durchgemacht, die immer wieder durch ein ungeeignetes (medizinisches) Verfahren nicht zur Ausheilung gelangt und unterdrückt worden ist, so hat er, sofern sein Körper durch das nach jeder ungeheilten Krankheit zurückbleibende Siechtum nicht unfähig zu einer Reaktion geworden ist, mehrere Krisen nach einander durchzumachen. Die erste Heilkrise tritt unter dem Bilde der Erscheinungen der letzten akuten Krankheit auf, die zweite Heilkrise entspricht der vorletzten Krankheit, und so geht es fort.

So entstehen zum Beispiel Krisen, die unter dem Bilde einer wochenlangen, ja monatelangen Krankheit verlaufen. Es giebt auch Krisen, die einen tötlichen Ausgang nehmen können, sei es, weil der mit Fremdstoffen belastete Körper schon so schwächlich ist, daß er der Schwere der Heilkrise nicht mehr gewachsen ist und seine Lebensgeister unter der Einwirkung der eintretenden Reaktion versiechen, sei es, weil die Krise in unverständiger Weise, vielleicht durch ungeeignete (medikamentöse) Behandlung, von neuem wieder unterdrückt wird. Es wäre aber falsch, wenn man aus diesem Grunde ängstlich werden und vor einer Kur zurückschrecken wollte. Man kann nach sachverständiger Untersuchung jedem Leidenden voraussagen, ob er bei einem die Krankheitsstoffe austreibenden Heilverfahren eine leichtere oder schwerere Heilkrise, oder mehrere Krisen hintereinander durchzumachen haben wird. Der Befund seines Gesamtzustandes ergiebt dies, und bei einigermaßen noch kräftigem Körper und bei genügender Vorsicht wird man stets auf einen günstigen, für das Allgemeinbefinden wohlthätigen Ausgang der Heilkrisen rechnen können.

Diese Krisen sind stets verbunden mit stofflichen (materiellen) Ausscheidungen. Bei jeder dieser Heilkrisen treten massenhafte Ausscheidungen einer wahrnehmbaren materia morbi (Krankheitsstoff) ein. Teils bestehen diese Ausscheidungen in einer bis zum Schweißausbruch gesteigerten und häufig mit einem Hautausschlag verbundenen „übelriechenden“ Ausdünstung der Haut, welche (Ausdünstung) die Geruchsorgane des Kranken, wie die seiner Umgebung in

gleich hohem Grade affiziert, teils zeigen sich diese Krankheitsstoffausscheidungen in Entzündungszuständen der Schleimhäute, welche eine gesteigerte Schleimsekretion erfahren, in Blutungen (Hämorrhagien oder Hämorrhöen), in heilkritischen Ausscheidungen des Darms und der Nieren.

Die vorhin erwähnte Behauptung des „großen" Virchow, „Krankheit sei eine rein dynamische Erscheinung", ist demnach, wie wir uns zu bemerken „erkühnen", durchaus hinfällig. — Krankheit besteht in „stofflichen" Ursachen, wie wir gesehen haben und tagtäglich mit unserer Nase wahrnehmen können, denn kranke Leute — sit venia verbo — stinken. Sie versetzen das Zimmer, in dem sie weilen, in einen übelriechenden Zustand, und „vergiften" mit ihrer Ausdünstung alle darin sich aufhaltenden Menschen. Dieser Uebelstand macht sich besonders geltend, wenn der Kranke und seine Umgebung nicht den Mut haben, ein oder mehrere Fenster im Krankenzimmer Tag und Nacht offen zu halten. Es handelt sich nicht allein um die Austreibung der materia peccans aus dem Körper durch die Luft, sondern noch vielmehr darum, frische Luft in das Zimmer hereinzulassen, um die schlechte, mit Seuchenstoffen durchsetzte Luft nicht wieder einatmen zu müssen.

Das Abschließen des Kranken vor der frischen Luft ist das Fernhalten einer „vermeintlichen Schädlichkeit", von der ich eingangs dieses Kapitels gesprochen habe. Wie wir eben gesehen haben, ist Krankheit nicht eine dynamische, von den Lebenskräften des Organismus ausgehende Erscheinung, sondern ihre Ursachen sind in einem Krankheitsstoff zu suchen, der ein Gift ist.

„Was ist Gift? Gift ist alles und nichts", sagt Professor Dr. Gustav Jäger und fährt fort: „Es kann jeder Stoff zu einem Gift werden, man darf ihn nur genügend konzentrieren*) oder eine genügende Dosis von dem Stoff nehmen, wie man sich beispielsweise mit Kochsalz in genügender Menge ohne weiteres vergiften kann. Auf der anderen Seite ist nichts giftig, denn man kann jeden Stoff so verdünnen, daß er nicht mehr schadet, da sich sonst mit jeder Arznei die Leute vergiften müßten, denn die Arzneien sind

---

*) „Konzentrieren", d. h. in einen Punkt zusammendrängen, vereinigen, verdichten, verdicken, verstärken, verinnigen. (Der Verfasser.)

schon in mäßiger Konzentration*) Gift. Gift ist also eine quantitative Frage, eine Frage der Menge, der Konzentration, und es kommt nur darauf an: haben wir ein genügendes Mittel zu untersuchen, was ist giftig und was nicht? Und da sage ich, wir haben ein ganz einfaches Mittel: das ist die eigene Nase! Jeder Gegenstand wirkt oder ist giftig in dem Augenblick, in dem sein Duft einen unangenehmen Geruchseindruck hervorruft, und so lange er das nicht thut, d. h. umgekehrt der Sinneseindruck ein angenehmer ist, ist er nicht giftig. Gift ist alles, was übel riecht und was übel schmeckt."

„Wir müssen aber auch noch die qualitative Seite der Frage: was ist Gift? untersuchen. Ein Mensch kann sich vergiften durch fremde Gifte, also dadurch, daß er von außen, entweder durch die Atmungsorgane oder durch die Nahrungswege, Stoffe aufnimmt, die entweder schon zu konzentriert sind oder durch zu lang fortgesetzte Aufnahme konzentriert werden. Sind z. B. in einer Tapete arsenikhaltige Farben, so ziehen wir uns allmählig eine Arsenikvergiftung durch Einatmung zu, wie der Bleiarbeiter eine Bleivergiftung, der Metallarbeiter eine Grünspanvergiftung, der in einem Kalibergwerk Arbeitende sich eine Kalivergiftung zuzieht. Wichtiger ist aber der Umstand, daß auch alle die Stoffe, welche der Körper nach außen in seiner Hautausdünstung, in seiner Lungenausdünstung abgiebt, durchweg giftig wirken können, wenn sie in einen genügenden Konzentrationszustand kommen, und diese Sorte von Giften kann man im Gegensatz zu den Fremdgiften als Selbstgifte bezeichnen. Es sind das die Stoffe, mit denen der Mensch die Luft verunreinigt, in welcher er sich befindet . . . . usw."

Soweit Professor Jäger. Die Fremdgifte und Selbstgifte im Jägerschen Sinne sind die schon genannten Krankheitserreger, Fremdstoffe, Stoffwechselüberreste, einverleibte und zurückgebliebene Arzneistoffe usw. in unserem Sinne. Die „Fremdstoffe" befinden sich im Organismus in freiem und in gebundenem Zustande.

Die Fremdstoffe im freien Zustande werden um so flotter durch Haut- und Lungenausdünstung absorbiert, je

*) „Konzentration", d. h. Verdichtung, Verdickung, Verstärkung usw (Der Verfasser.)

reiner die Luft ist, in welcher sich der Mensch aufhält; je mehr aber die Luft (z. B. in Wohnungen und Lokalen ohne genügende Ventilation) mit den Ausdünstungsprodukten des Menschen überladen ist, um so konzentrierter ist dann auch der im Körper befindliche freie Teil der Fremdstoffe.

Die „Fremdstoffe" im aufgespeicherten oder gebundenen Zustande werden nur durch ein sogenanntes „auslösendes Moment" (eine Temperaturveränderung, einen Luftwechsel, eine seelische Erregung, ein entsprechendes Heilverfahren usw.) in einen freien Zustand versetzt, und es wird damit ein fieberhafter, akuter, schnell verlaufender Zustand, eine Heilkrisis herbeigeführt.

Da der vorliegende Gegenstand überaus wichtig, und die wenigsten meiner geehrten Leser wohl genügend darüber orientiert sein werden, möchte ich, selbst auf die Gefahr hin, weitschweifig zu werden, nochmals an dieser Stelle auf das Wesen der Krankheit zurückkommen, und mich nochmals mit der Aufspeicherung der „Fremdstoffe" im menschlichen Organismus beschäftigen.

Ich habe schon in diesem Kapitel die Fremdstoffansammlung im menschlichen Organismus, herbeigeführt durch Einfuhr von zu reichlicher oder unpassender Nahrung, durch Einatmen von schlechter, verdorbener Luft, durch nicht ausgeschiedene Mauserstoffe und Stoffwechselüberreste, sowie durch Einverleibung von Arzneigiften (Kuh- oder Kälberlymphe, Arsenik, Quecksilber, Opium usw.) besprochen. Viel zu wenig aber wird es beachtet, daß unser Körper nach dem Urteil des bedeutenden Physiologen, Professor Jäger, selbst ein Gift produziert und aufspeichert, das sogenannte „Selbstgift".*) Wir müssen uns diesen physiologischen Vorgang in einer ähnlichen Weise erklären, wie die Sauerstoffaufspeicherung in unserem Körper während der Ruhe und während der Nacht. (Siehe das Kapitel „Erholung und Ruhe", Seite 177.) Wie Du in diesem Kapitel gelesen hast, lieber Leser, wird der Sauerstoff während des Schlafs gebunden und aufgespeichert, während desselben aber nicht konsumiert. Der Sauerstoff wird während des Schlafs nicht zu

---

*) Die Aufspeicherung des „Selbstgiftes" ist eine Aufspeicherung von „Kohlensäure". Siehe näheres unter „Kohlensäure" im Inhaltsverzeichnis.

Kohlensäurebildung und Wasserbildung verwendet, sondern befindet sich beim Erwachen des Menschen in gebundenem Zustande, und von dieser Sauerstoffansammlung rührt zum Teil die Kräftigung, die Erfrischung von einem gesunden, tiefen Schlafe her.*) Der Körper hat einen größeren Vorrat von unverbrauchtem Sauerstoff erhalten, der allmählig in einen freien Zustand übergeht, und zu dem sich mit jedem Atemzuge nach dem Erwachen frischer Sauerstoff hinzugesellt.

Ununterbrochen entwickelt unser Körper bei Tage das sogenannte „Selbstgift". Er produziert es z. B. am stärksten während des Verdauungsvorganges, und ist der Mensch in Bewegung, in frischer Luft, so verläßt das Gift seinen Körper und entweicht in die freie Atmosphäre. Befindet sich aber der Mensch im geschlossenen Zimmer, oder in irgend einem sonstigen „Menschenstall", und ist die Abgabe des Selbstgiftes, der Kohlensäure, an die atmosphärische Luft gehindert, so hört die Entwickelung des Selbstgiftes keineswegs auf, sie dauert vielmehr fort, und das Gift wird im Körper aufgespeichert. Wie ein Gesunder am Morgen nach dem Erwachen mit Sauerstoff „geladen" ist, so ist ein Mensch, der sich in schlechter Luft kürzere oder längere Zeit befindet, mit Selbstgift imprägniert, er leidet gewissermaßen an einer „Kohlensäurevergiftung".

Wir besitzen also in unserem Leibe in Form der zurückgebliebenen Kohlensäure einen neuen Krankheitserreger, der in Verbindung mit den bereits im Körper vorhandenen „Fremdstoffen", welche anderen, genugsam schon erwähnten Anlässen ihre Ansammlung verdanken, die normalen Mischungsverhältnisse der lebenden Körpersubstanz, welche sich, wie bekannt, vornehmlich aus Eiweiß, Fett und Wasser zusammensetzt, in mannigfacher Weise verändert. Die Gewebe ziehen, infolge der beherbergten Fremd- und Selbstgifte, Wasser an, durchsetzen sich mehr und mehr mit Wasser und Fett, der Eiweißreichtum des Körpers wird vermindert, und der Körper gelangt in einen durchaus krankhaften Schlaffheitszustand· er wird verweichlicht, d. h. krank.

---

*) Wie nötig ist doch die frische, gute Luft bei Nacht, und welchen großen Schaden fügen sich diejenigen zu, welche bei geschlossenem Fenster schlafen!

Unter der großen Anzahl „auslösender Momente“ oder von Einflüssen, welche die im Körper aufgespeicherte Fremdstoffmasse in Gärung versetzen, mit anderen Worten, welche den Uebergang einer Krankheit aus ihrem latenten, schlummernden Zustande in den ausgebrochenen bewerkstelligen, befindet sich an erster Stelle die atmosphärisch reine Luft. Der Volksmund nennt dann die ausgebrochene Krankheit „Erkältung“ oder schiebt die Ursache der Krankheit auf eine „Erkältung“, nicht allein weil sich der Beginn des Ausbruchs der Krankheit durch einen frierenden, fröstelnden Zustand, durch einen „Schauder“, ein Kältegefühl zu erkennen gab, sondern auch weil vielfach Kälte oder gleichzeitig herrschender Wind, Sturm und Regen noch die auslösende Wirkung der reinen Luft verstärkt haben.

Hier stoßen wir auch auf den eigentlichen Grund, weshalb Sturm und Wetter, Kälte und Wind und die mit ihnen stets verbundene reine Luft von fast allen „Stubensiechen“ und denen, die sich aus irgend einem Grunde der Luft entwöhnt haben, so ängstlich gemieden werden. Alle Menschen, welche durch ihren Beruf oder infolge sonstiger Umstände gezwungen sind, den größten Teil ihres Lebens in geschlossenen Räumen zuzubringen, sind stark mit „Fremdstoffen“ belastet. Sie fühlen es auch, um mit Professor Jäger zu reden, daß „etwas in ihnen steckt“, und trotz ihrer Luftscheu werden sie immer und immer wieder von einem instinktiven Bedürfnis an die frische Luft hinaus getrieben, bis eines schönen Tages der Krankheitsausbruch da ist. Dann meinen sie kläglich, die Luft sei Schuld an ihrer Erkrankung. Darin haben sie allerdings Recht, doch nicht im Sinne ihrer Auffassung von dem Wesen ihrer entstandenen Krankheit, welche als etwas für sich Bestehendes, als ein fremder Eindringling oder als eine dynamische Erscheinung irriger Weise von ihnen gehalten wird.

Daß der Stubenhocker durch den Einfluß von guter, reiner Luft krank geworden, ist die Rache der Natur, welche keine Versündigung gegen ihre Gesetze ungestraft hingehen läßt. Befindet sich jemand fortwährend oder nur mit kurzen Unterbrechungen in schlechter, unreiner Luft — und das passiert im bestventiliertesten Zimmer, da der Mensch ununterbrochen die Luft mit seiner eigenen Ausdünstung vergiftet — kleidet und bettet er sich noch dazu in normwidriger Weise, so daß er überhaupt nicht ausdünsten kann, so setzen

sich die „Fremdstoffe“ immer von neuem wieder in ihm fest, solange, bis durch irgend eine Veranlassung ein neuer Gärungsprozeß der Krankheitsstoffmasse in seinem Körper entsteht.

Die Luft spielt als Gärungserreger“, als „auslösendes Moment“, eine Hauptrolle, aber ebenso unentbehrlich ist ihr Einfluß als „Gärungsbeseitiger“. Ein Kranker kann ohne reine Luft nicht gesund werden. Man kann zwar in unreiner Luft eine Krankheit, d. h. einen Gärungsprozeß unterdrücken, aber beseitigen läßt sich derselbe darin nicht. Die auf solche Weise „geheilte“ Krankheit ist ein weiter fortgesetztes Siechtum, welches so lange andauert, bis ein glücklicher Umstand wieder einmal eine neue Heilkrisis hervorruft. Glücklicherweise bricht sich auch bei der „staatsmedizinisch-wissenschaftlichen“ Krankenbehandlung die Ueberzeugung immer mehr Bahn, daß reine Luft für den Kranken eigentlich noch wichtiger ist, als für den Gesunden. Wenigstens hat die Behandlung der Kranken und Verwundeten im letzten deutsch-österreichischen und deutsch-französischen Kriege den bisherigen Anschauungen der Herren Mediziner über die „Gefährlichkeit“ der reinen Luft im Krankenzimmer einigen Abbruch verschafft, nachdem ein berühmter Arzt den „wissenschaftlichen“ Ausspruch gethan, daß es für einen Typhuskranken vorteilhafter sei, er liege auf der Straße, als im Lazarett.

Die krankheitsstoffaustreibende Eigenschaft der frischen, reinen Luft macht sich so recht beim Besuch der sogenannten Sommerfrischen, von Luftkurorten in dem Gebirge, an der See usw. geltend. Verfasser hat es während seiner Thätigkeit an der Naturheilanstalt „Bad Ottenstein“ in Schwarzenberg in Sachsen, welche mitten im Gebirge liegt, oft genug beobachten können, wie fröhlich gestimmt und durch die ozonreiche, reine Berg- und Waldluft anscheinend erfrischt und gestärkt sich die als Kurgäste oder als Sommerfrischler eingetroffenen „städtischen“ Männlein und Fräulein in den ersten Tagen ihres Aufenthaltes im Gebirge fühlten. Nach Verlauf einiger Tage hatte sich aber die Situation schon geändert. Die meisten der „Städtischen“, imprägniert mit Fremdstoffen aller Art, und entronnen der miasmatischen, schlechten Luft der Städte und ihrer Behausungen, lagen auf der Nase, der eine mehr, der andere weniger. Die reine Gebirgsluft, frei von allen schädlichen Beimischungen, hatte als

Gärungserreger, wie vorauszusehen war, prompt ihre Schuldigkeit gethan und eine „schneidige“ Krise (Heilkrise) hervorgerufen, und die Not war dann oft recht groß.*)

Im allgemeinen handeln beim Besuch von Luftkurorten diejenigen am thörichsten, welche bei Ausbruch einer Krise dann sofort ihr Bündel schnüren, um in die schlechten Luftverhältnisse der von ihnen erst kurz verlassenen Stadt wieder zurückzukehren. Sie unterdrücken damit Krise, bezw. Gärungsprozeß und Krankheit, und erhalten ihr früheres Siechtum in verstärktem Grade zurück. Diejenigen aber, welche bei der begonnenen „Luftkur“ ausharren und die Luft nun auch ihren Einfluß als Gärungsbeseitiger thun lassen, werden nach der abgewickelten Krise sich weit gesünder fühlen als vorher, und merken, daß etwas aus ihrem Körper heraus ist, was vorher in demselben steckte.**)

Nicht mit Unrecht kann man daher auch diese Krankheitsausbrüche an Kurorten, welche doch in erster Linie zur Erholung dienen, „Erholungskrisen“ nennen. Denn der Zustand der Erholungsbedürftigkeit ist doch nichts anderes, als daß man Ursache hat, mit seinem körperlichen Befinden unzufrieden zu sein. Man fühlt sich matt, müde, verdrießlich, verstimmt, unlustig zur Thätigkeit, geistig ermattet und erschöpft, man merkt, daß „etwas in einem steckt“. Die „Erholung“ besteht nun in der Austreibung der Krankheitsstoffe oder Fremdstoffe aus dem Körper, und sie erfolgt niemals anders, als unter dem Bilde von Krankheitserscheinungen, welche leichterer oder schwererer Art sein, kürzere oder längere Zeit anhalten können.***) Das wichtigste

---

*) In Naturheilanstalten, welche zugleich Luftkurorte sind, werden die Krisen durch Zuhilfenahme der daselbst weiter zu Gebote stehenden natürlichen Heilfaktoren, wie Wasser, Wärme, Diät, entsprechende Bewegung und Ruhe gewöhnlich bald beseitigt.

**) Nicht bei allen denen, die zum Zwecke der Erholung eine Luftveränderung, d. h. eine bessere Luft, als die bisher ständig von ihnen geatmete, aufsuchen, kommt es anfänglich oder überhaupt zu einer Krise. Namentlich bleiben nervöse Leute davon verschont, insofern sie rein nervös sind, d. h. ihre Nervosität nicht vorwiegend die Rückwirkung irgend einer stofflichen Veränderung oder einer anatomischen Einlagerung ist.

***) Prof. Dr. Gustav Jäger erklärt die kritischen Erscheinungen, welche durch Einwirkung der frischen, reinen Luft hervorgerufen werden, folgendermaßen: „Die Fremd- und Selbstgifte können in zwei Formen auftreten: erstens im gebundenen und zweitens im freien Zustande; im

Mittel zur Erzielung einer Erholungskrise, und infolge davon zur Erholung ist demnach die frische, reine Luft, wie ja letztere auch in erster Linie dem Abhärtungszwecke dient. (Siehe die beiden Kapitel „Die Luft“ und „Wie härten wir unsere Kinder ab?“)

Neben der Luft nehmen die natürlichen Heilfaktoren, Licht, Wasser, Wärme, Diät, Bewegung, Ruhe usw. noch einen hervorragenden Platz bei einer Erholungs- oder Stärkungskur ein. Einzeln, oder in verständiger Weise mit einander verbunden, rufen sie zuerst eine Gärung der Krankheitsstoffmasse hervor, beseitigen dann die Gärung durch Austreibung der Fremdstoffe vermittelst der Ausscheidungsorgane des Körpers, und stärken dann den gereinigten Körper in mächtiger Weise.

Daher empfehle ich Dir vor allem, lieber Leser, falls Du einen Höhenluftkurort, ein Seebad, eine Sommerfrische oder eine Naturheilanstalt zur Wiederherstellung Deiner angegriffenen Gesundheit besuchst, oder Du eine „Erholungsreise“ antrittst: Vergiß nie, daß Du Deinen chronischen Krankheitszustand nur dann beseitigen kannst, wenn er zuvor in einen akuten wieder zurückverwandelt worden ist. Die Gesundheit, wenn man sie einmal verloren hat, fällt einem nicht so ohne weiteres wieder in den Schoß, sondern sie will erkämpft und errungen sein. Denn Krankheit ist kein fremder Eindringling in Deinen Körper, wie ich schon einige Male erwähnte, sondern besteht in der Ansammlung von Krankheitsstoffen, welche sich in Deinem Körper infolge Deiner Unkenntnis oder Nichtbeachtung der Naturgesetze angesammelt

---

letzteren Fall folgen sie den Gesetzen der Dampfspannung. Wenn man nun die Dampfspannung der Gifte in der Atmosphäre, in welcher man lebt, vermindert — also das herbeiführt, was man mit der Luftpumpe thun kann, wenn man dem Blute seinen Sauerstoff entziehen will — kann dies ebenfalls eine Entspeicherung des Selbstgiftes hervorrufen. Das geschieht z. B., wenn ein Mensch, der in schlechter Luft mit Selbstgift sich voll gespeichert hat, in die reine Luft von Wald oder Berg versetzt wird, so daß er gut auszudünsten vermag, d. h. der freie Teil des Selbstgiftes eine höhere Verdünnung erreicht. Jetzt erfolgt mit einem Male die Entspeicherung des aufgestapelten Selbstgiftes. Der Mensch bekommt etwas, was man nach der einen Seite hin kurzweg ein Erkältungsfieber, nach der anderen Seite hin eine Heilkrisis nennen kann, denn wenn er sie durchmacht, und die Entspeicherung perfekt ist, ist er gesünder als zuvor.“

haben, und die nur durch einen mehr oder minder heftigen Kampf Deiner Natur mit der Gärungsmasse wieder beseitigt werden können. Ausdauer und Geduld sind daher wichtige Erfordernisse für eine Erholungskur. Glaubst Du, sie zu besitzen? Wohlan! Dann reise in ein Bad, in eine Anstalt, an die See oder ins Gebirge, und versprich mir, tapfer die erste Krise auszuhalten und Dich nicht gleich werfen zu lassen. Nur durch Kampf gelangt man zum Sieg! Nun, guten Mut und Erfolg! Kehrst Du aber wieder gereinigt, erfrischt, gestärkt und munter in Deine Berufs- und häuslichen Verhältnisse zurück, dann befolge das Motto dieses Kapitels: „Setze das Freundschaftsverhältnis, welches Du in dem Erholungsorte mit Deinen bisherigen Feinden, vor allem der Luft, geschlossen hast, fort, damit Du eine zweite Kur sobald nicht wieder nötig hast."

Ich komme nun bei meinen Ausführungen in diesem Kapitel zu demjenigen Teil, bei welchem mir vor Wehmut fast die Feder entfallen will. Es ist der staatlich angeordnete Impfzwang, welcher mich und mit mir zusammen viele Staatsbürger erbittert und aufs heftigste erregt, welche ihre Gesundheit und die ihrer Herzenslieblinge, ihrer Kinder, Träger ihres Fleisches und Blutes, für ein unantastbares Heiligtum halten, und es nicht begreifen können, wie noch im aufgeklärten neunzehnten Jahrhundert derartige staatliche Eingriffe in Recht, Leben und Gesundheit des einzelnen als erlaubte anzusehen sind.

Es ist eine nur zu traurige Thatsache, daß die Impfung der Kinder und Erwachsenen mit Kuh- oder Kälberlymphe eine Hauptursache der meisten bestehenden Krankheiten und des Verfalls der heutigen Menschheit ist.*)

---

*) Zur Geschichte der Impfung mit tierischem Eiter, zum Schutze gegen die Blatternkrankheit, bemerke ich noch folgendes: Die Pocken oder Blattern stammen wie die Cholera aus Indien, wo eine großartige Schmutzwirtschaft das Entstehen derartiger Volksseuchen begünstigt. Wann die Pocken eigentlich nach Europa verschleppt worden sind, läßt sich mit Genauigkeit heute nicht mehr feststellen. Es ist aber zweifellos, daß die Seuchen im zweiten und dritten Jahrhundert nach Christi Geburt auch Blatternkrankheiten gewesen sind, und daß namentlich die Kreuzfahrer sehr unter dieser Seuche, die man damals für eine Pestkrankheit hielt, gelitten haben. Im vorigen Jahrhundert haben noch stark die Blattern grassiert; erst in unserem Jahrhundert hat dagegen, Dank der Vervollkommnung des Sanitätswesens, die Blatternseuche bedeutend abgenommen,

Wie Du weißt, lieber Leser, wurde das Gesetz über die Schutzpockenimpfung am 8. April 1874 vom deutschen Reichstage — wenn auch nur mit sehr geringer Stimmenmehrheit — angenommen, auf Grund zweier Gutachten der „Königlichen Preußischen Wissenschaftlichen Deputation“ aus den Jahren 1872 und 1873. — Diese beiden Gutachten gipfelten in vier Sätzen und lauteten:

1. Die Sterblichkeit hat bei der Blatternkrankheit seit Einführung der Impfung bedeutend abgenommen.
2. Die Impfung gewährt für eine gewisse Reihe von Jahren einen möglichst großen Schutz gegen diese Krankheit.
3. Die wiederholte Impfung tilgt ebenso sicher für eine längere Zeit die wiederkehrende Empfänglichkeit für die Krankheit und gewährt einen immer größeren Schutz gegen deren tötlichen Ausgang.
4. Es liegt keine verbürgte Thatsache vor, welche für einen nachteiligen Einfluß der Impfung auf die Gesundheit der Menschen spricht.

Die Erfahrung hat aber bis zum heutigen Tage gerade das Gegenteil dieser inhaltsschweren vier Sätze des unheilvollen Gesetzes bewiesen. Ein trauriges Beispiel wird uns

---

nicht nur in den Staaten mit Impfzwang, sondern auch in denen ohne denselben. In den Jahren 1870, 1871 und 1872 herrschten jedoch der Impfung zum Trotze in Deutschland noch bedeutende Pockenepidemien und forderten zahlreiche Opfer. In Preußen allein starben 1871 ungefähr 64000 Menschen an den Pocken. In Bayern erkrankten im Jahre 1872 über 30000 Menschen an den Pocken, unter denen sich über 29000 Geimpfte befanden. Die zünftige Medizin bewies sich bis zum heutigen Tage als machtlos gegen die Pockenkrankheit, trotzdem man schon früher zur sogenannten Inokulation (Einimpfung) griff, um die Krankheit „wirksam“ zu bekämpfen. Statt dessen bewirkte man nur in der raffiniertesten Weise die weitere Ausbreitung der Pocken.

Zu Anfang dieses Jahrhunderts erfand ein englischer Dorfbarbier, Namens Jenner, die „Kuhpocken-Impfung“, indem er glaubte, die Impfung des Menschen mit dem Exsudat (der Ausschwitzung) der Kuhpocken schütze denselben vor den Menschenpocken, und die Blattern könnten dadurch vom Erdboden vertilgt werden. Im blinden Vertrauen auf diese unselige Erfindung wurde der Impfzwang im Jahre 1807 in Bayern, 1809 in Baden und 1818 in Württemberg eingeführt. Unter dem Eindruck der großen und heftigen Epidemie in den Jahren 1870 bis 1872, welche man — man höre und staune! — der Anhäufung ungeimpfter Individuen zuschrieb, wurde 1874 das Deutsche Reich mit dem Impfzwang „beglückt“.

in diesem Gesetz dafür geboten, wie „wissenschaftliche Irrtümer“ in der Medizin entsetzliche und unheilvolle Folgen nach sich ziehen können, durch welche Leben und Gesundheit Tausender und Abertausender aufs höchste gefährdet werden, sobald jene Irrtümer durch Inkrafttreten eines Gesetzes zur Ausführung und Anwendung gelangen.*)

Betrachten wir das eigentliche Wesen der sogenannten Schutzpockenimpfung, so erkennen wir, daß man mit Einverleibung eines tierischen Eiterstoffes in den menschlichen Körper denselben vor dem Ausbruch der Blattern- oder Pockenkrankheit zu schützen beabsichtigt. Daß dies eine irrige Annahme und ein fehlerhaftes Verfahren der Staatsmedizin ist, welches unglaubliche gesundheitliche Nachteile hervorruft, sagt einem nicht allein der gesunde Menschenverstand, sondern lehrt auch die Kenntnis des eigentlichen Wesens der Krankheit, wie der Naturgesetze. Einem Gesunden, der einen um

---

*) In einem Prozesse gegen den bekannten Impfgegner Theodor Poppe aus Artern, welcher auf Grund eines Passus in seinem Flugblatte „Pocken-Impfung ist stets syphilitische Vergiftung“ wegen Verächtlichmachung des Impfgesetzes angeklagt war, wurde Dr. med. Crüwell aus Berlin am 3. September 1890 als Sachverständiger vernommen. Derselbe gab vor Gericht sein eidliches Gutachten folgendermaßen ab: **„Jede Impfung mit sogenannten Schutzpocken ist syphilitische Vergiftung.** Wenn man ein gesundes Kind impft, schwellen die Achseldrüsen an und entzünden sich die Mandeldrüsen unter Anschwellung, bei Frauen und geschlechtsreifen Mädchen vertrocknen die Milchdrüsen, genau wie bei Syphilis. Seit ich die Peczelysche Augendiagnose kenne, bin ich in der Lage, die Impfschädigung als syphilitischer Natur mit voller Sicherheit feststellen zu können. Die meisten Menschen haben zeitlebens darunter zu leiden. Bei Erlaß des Impfgesetzes hat sich der Reichstag in einem Irrtum über das Wesen der sogenannten Schutzpocken befunden. Man hat geglaubt, die Kuhpocken seien etwas anderes als die Menschenpocken. Nunmehr aber ist erwiesen, daß es wirkliche Kuhpocken, die bei den Kühen als eine besondere Tierkrankheit entstehen, überhaupt nicht giebt. Weder bei Stieren, noch bei Ochsen sind jemals Pocken beobachtet worden, man hat diese Erscheinung nur bei solchen Kühen beobachtet, deren Euter von Menschenhänden berührt wurde. Es giebt aber keine Tierkrankheit, die nur ein Geschlecht der Tiergattung befällt. Die sogenannten Kuhpocken sind syphilitische Geschwüre oder echte Menschenpocken, welche durch die unsauberen Hände erkrankter Melker auf die Tiere übertragen werden. **Jenner verdankt seine Lymphe den kranken Händen der syphilitischen Kuhmagd Sarah Nelmes.** Durch die Impfung wird sonach nichts anderes erreicht, als Verbreitung der ekelhaftesten Krankheiten.“

Rat fragt, was er zu thun habe, um gesund zu bleiben, wird man gewiß antworten: „Halte durch zweckmäßige Maßnahmen Dein Blut rein, denn es ernährt alle Deine Organe, jeder Nerv, jede Fiber in Deinem Körper wird von ihm gespeist; wasche und bade Dich fleißig, lebe einfach und mäßig, kleide und bette Dich in vernünftiger Weise, mache Dir Deinen Kräften entsprechende Bewegung in guter, reiner Luft, damit Du Deinen Körper abhärtest, zum Widerstand gegen krankmachende Einflüsse erziehst und dadurch Krankheiten vermeidest.“

In anderer Weise lehrt die Schulmedizin die Vorbeugung des Ausbruchs einer Krankheit, in diesem Falle der Pockenkrankheit. Sie dekretiert: „So Du Dich schützen willst vor der Pockenkrankheit, so nimm tierischen Eiter, mache einige Schnitte in Deinen Oberarm und schmiere den tierischen Krankheitsstoff hinein!“

Wenn Du in alten Büchern geschrieben findest, lieber Leser, daß vor einigen Jahrhunderten den Leidenden von Quacksalbern und alten Weibern „Teufelsdreck“ und sonstiger Unrat verschrieben wurde, so wunderst Du Dich über den Aberglauben, der damals so lebhaft sein Unwesen trieb. Hast Du aber in heutiger Zeit Deinen Herzensliebling, Deinen Augapfel, Dein eigenes Fleisch und Blut, Dein Kindlein ein Jahr lang sorgsam gepflegt und behütet, es täglich gebadet, rein und gesund erhalten, so kommt nach dieser Zeit der Medizinmann des 19. Jahrhunderts, schneidet es in die kleinen Aermchen und schmiert einen Giftstoff in die Wunden hinein, damit es — „gesund bleibe“. Wunderst Du Dich nicht darüber? Jedenfalls nicht, weil Du weißt, daß in unserem Jahrhundert, welches sich mit Stolz das „aufgeklärte“ nennt, wohl Glaubensfreiheit in religiösen Dingen herrscht, keinesfalls aber in medizinärztlichen Angelegenheiten, welche der Staat zu den seinigen macht. Trefflich äußert sich der Impfzwanggegner-Verein in Dresden*) in

*) Ich bitte Dich, lieber Leser, in Deinem Interesse und in betreff der Wohlfahrt des ganzen Volkes, welches schwer unter dem Drucke des Impfzwanggesetzes leidet, diesem Verein als Mitglied beizutreten, oder wenigstens die Thätigkeit des Vereins durch ein Abonnement auf die Monatsschrift „Der Impfgegner“, welche jährlich nur 2 Mark kostet, zu unterstützen. Ich sage Dir, Du hast sogar die Verpflichtung, eine

einem Flugblatte: „Die Pockenimpfung, der verhängnißvollste Aberglaube des 19. Jahrhunderts“ folgendermaßen:

„Noch trauriger aber ist es, daß es die Unfehlbarkeit unserer Medizinpäpste bisher zu Wege gebracht hat, auch auf die Andersgläubigen einen Druck und Zwang auszuüben, zu dem wir nur in den schwärzesten Zeiten der Inquisition in der Geschichte ein Gegenstück finden.“

„Die Verfassung des deutschen Reiches sichert allen Deutschen die persönliche Freiheit zu, das Impfgesetz aber schreibt die Einverleibung von Pockeneiter in das Blut eines jeden Deutschen vor. Die persönliche Freiheit wird dadurch gänzlich illusorisch. Denn, wenn der Mensch es über sich ergehen lassen muß, daß das Edelste und Köstlichste, was er auf der Welt hat, seine Gesundheit, nachweisbar durch Einführung tierischen Eiters aufs höchste geschädigt wird, hat die gesetzlich ihm gewährleistete persönliche Freiheit so gut wie keinen Wert mehr für ihn.“

„Du magst noch so felsenfest überzeugt sein, daß nur Reinlichkeit Dein Kind gegen Pocken und andere Schmutzkrankheiten — denn die Wiege aller Krankheit ist der Schmutz — zu schützen vermag; daß das Schmutzeinimpfen die größte Gefahr ist, die überhaupt die Gesundheit und das blühende Leben Deines Kindes bedrohen kann; Du magst es für ein Verbrechen gegen Gott und Dein Gewissen ansehen, wenn Du an Deinem Kinde die ekelhafte Prozedur vornehmen läßt — in unserem Zeitalter der Humanität, der Toleranz wirst Du im Deutschen Reiche einfach gezwungen, gegen Ueberzeugung und Gewissen zu handeln — oder, falls Du Dich nicht mit Geld loskaufen kannst, ins Gefängnis zu wandern. Viele Existenzen sind buchstäblich vernichtet worden dadurch, daß übereifrige Verwaltungsbeamte immer neue und wieder neue — oft in ein und demselben Jahre vielfach wiederholte Geld- oder Haftstrafen über brave und überzeugungstreue Väter verhängten. Sollte es aber wirklich mit politischer Weisheit vereinbar sein, wenn sich ein Staat

---

derartig gerechte Sache zu unterstützen, wenn Dich Deine durch die Impfung erkrankten Kinder und Kindeskinder an den Fluch mahnen, der auf dem Impfzwang ruht und ruhen muß, so lange derselbe noch zu Recht besteht.

solcherweise zum Büttel einer einseitigen Majorität von ärztlichen „Autoritäten" hergiebt? Möchten doch die gesetzgebenden Faktoren bedenken, daß bei der Verurteilung von Impfverweigerungen nicht rohe oder frivole Auflehnung gegen Zucht und Sitte, sondern verzweifelnde Aufopferung für das Wohl der Kinder, angstvolle Elternliebe, sittliche Ueberzeugung, kurz, moralische Vorzüge der besten Bürger des Staates bestraft werden! . . ."

„Wenn Du also geglaubt hast, Du könntest mit dem sichersten und natürlichsten aller Gesundheits-, Vorbeugungs- und Heilmittel, der Reinlichkeit, Dein Kind vor Seuchen aller Art schützen, so wird Dich der Impfarzt — wenn nötig in Begleitung des Polizeidieners — alsbald eines anderen belehren. Er nimmt Dein Kind, schneidet ihm 6, 12, 18mal — so viele Mal er Lust hat — in seine Aermchen und schmiert einen Brei hinein, den die Hexenweiblein im Mittelalter wohl „Teufelsdreck" genannt haben würden, den unsere medizinische Wissenschaft aber mit dem wohltönenden Namen „Schutzpockenlymphe" belegt hat. Was für ein Ding diese Lymphe ist, mag Dir Herr Dr. med. Böhm (Friedrichroda) sagen:

„Aus den angestochenen Blattern eines geimpften Kindes wird die aussickernde Flüssigkeit entnommen. Diese wird alsdann auf eine Impflanzette gethan, und mit dieser werden auf dem Bauche eines Kalbes lange seichte Schnitte gemacht. Nach vier Tagen ist etwa die ganze Bauchfläche des Kalbes, besonders aber die Schnittränder, hochgradig entzündet und mit entzündlicher Ausschwitzung getränkt. Nunmehr wird mit einem scharfen Haken die Bauchfläche des gefesselten Tieres abgekratzt. Man kann sich denken, daß das Impfopfer vor Schmerz am ganzen Körper zittert und ängstlich heult, zumal die wunde Hautfläche den kitzlichsten und empfindlichsten Teil des Tieres abgiebt. Dieses abgekratzte Zeug (derb deutsch ausgedrückt, dieser Dreck) ist der Grundbestandteil der Schutzpockenlymphe. Er besteht aus verhornten Oberhautzellen, aus erweichten Oberhautfetzen, aus Lymphe, zersetzter Lymphe, Blutwasser, zersetztem Blutwasser, Blut, zersetztem Blute, Eiterkörperchen, bei der Abschabung losgerissenen Kapillaren, sowie endlich aus Ptomaïnen (Leichnamsgift). Schon dieser Urbrei für die Schutzpockenlymphe ist ein wechselnder, bald enthält er mehr Blut, mehr Eiter

als ein von einem anderen geimpften Kalbe gewonnener Brei. Diese Grundmasse wird fein verrieben, worauf man diese Kalbscreme, damit sie dünner wird, mit der 4—6fachen Menge Glycerin vermengt. Hierauf ist diese Schutzpockenlymphe fertig, und nun kann geimpft werden."

„Wenn Du aber erschreckt fragst: „Wird denn diese schmutzige Sache meinem Kinde nicht schaden?" so pflegen die Impfärzte zu antworten: „O nein, das schadet nichts, ist aber sehr gesund und schützt Ihr Kind vor den Pocken!" Freilich giebt es auch Aerzte, welche anders denken. Dr. med. Weiß in Neuenburg rief z. B. verzweifelt aus:

„Ich sollte an der höchsten Tanne des Schwarzwaldes aufgehängt werden zur Sühne für die Impf-Missethaten, die ich lange an dem armen Volke ausgeübt habe!"

„Und Professor Dr. med. Jung in Basel schrieb: „Zu meinem unendlichen Leidwesen erkannte ich erst in späteren Jahren, daß die Impfung nicht nur kein Segen, wohl aber ein Fluch für die Menschheit ist."

„Und Professor Dr. med. Kranichfeld (Berlin) schrieb in der „Kölnischen Zeitung": „Auch ich habe meine 14 Kinder geimpft zu einer Zeit, wo ich nicht gewußt, wie schädlich es sei; heute würde ich mich der Obrigkeit und den Polizeigesetzen widersetzen."

„Wie aber kommt es, daß diese Männer der Wissenschaft es wagten, anderer Meinung zu sein, als die Mehrheit der ärztlichen Kaste, trotz des strengen Ketzergerichts, das von Seiten dieser Kaste gegen abweichend denkende Berufsgenossen ausgeübt wird?"

„O, wenn Du erst am Krankenbette, am Siechenlager, am Sarge eines durch die Impfung vergifteten, gemordeten Lieblings gestanden hättest — wenn Du hättest sehen müssen, wie sich die zarte Stirn, die frischen, rosigen Wangen Deines herzigen Kindes mit ekelhaften Ausschlägen bedeckten, wie sein Körper von gräßlichen Eiterfisteln verunstaltet wurde, wie an Händen und Füßen Knochen herausfaulten, die Zähne ausfielen, wie das unglückselige Opfer weder gehen, noch stehen konnte, wie es in seinem Elend nicht zu leben und nicht zu sterben vermochte — — — — Du würdest nur fragen: „**Wie kommt es, daß nicht mehr, daß nicht alle Aerzte die Impfung verdammen?**"

Soweit der Verein der Impfzwanggegner in seinem Flugblatte. Eindringlicher kann man wohl kaum vor den Gefahren einer zu Recht bestehenden Schädlichkeit warnen. Die Erfahrung lehrt und Thatsachen beweisen es, daß die Schutzpocken-Impfung in keiner Weise die Sterblichkeit bei der Pockenkrankheit beschränkt hat, also den Inhalt des oben erwähnten ersten Satzes des Gutachtens der „wissenschaftlichen“ Deputation nicht erfüllt. Wo die Sterblichkeit bei der Blatternkrankheit sich vermindert hat und vermindert, steht nachweisbar die Impfung in gar keinem Zusammenhange damit. Denn die Pocken verdanken ihr Entstehen und ihre Ausbreitung in erster Linie der Unreinlichkeit und den naturwidrigen, ungesunden Lebensverhältnissen. Aus diesem Grunde ist in denjenigen Staaten, in welchen man einer vorbeugenden Hygieine und einem wohlgeordneten Sanitätswesen eine ganz besondere Aufmerksamkeit schenkt, die Anzahl der Blatternerkrankungen zurückgegangen und die Sterblichkeit bei der Blatternkrankheit vermindert worden. In denjenigen Ländern aber, in welchen die allgemeine Gesundheitspflege noch viel zu wünschen übrig läßt, sind die Pocken oft schwächer, oft stärker aufgetreten und weiter verbreitet worden. Der augenblickliche Impfzustand der Bevölkerung spielt bei dem mehr oder minder heftigen Auftreten der Pocken, bei der größeren oder kleineren Ausdehnung des Pockenherdes nicht die geringste Rolle. Einzig und allein kommt, wie gesagt, der allgemeine Gesundheitszustand der Bevölkerung in Betracht. Den besten Beweis dafür liefert die große Pockenepidemie der Jahre 1870—72, von der die überall „gut“ durchgeimpften deutschen Länder in ebenso heftiger Weise betroffen wurden, wie die Nachbarstaaten mit ihren „ungenügenden“ Impfeinrichtungen. In Böhmen wird z. B. auf Grund von rigorosen Verwaltungsmaßregeln aufs eifrigste geimpft und wiedergeimpft. Die Pocken sind aber in Böhmen nichtsdestoweniger oder vielmehr gerade deshalb, weil die Impfung den Körper durchseucht und widerstandslos gegen krankmachende Einflüsse macht, an der Tagesordnung, wohingegen z. B. der Kanton Zürich in der „freien“ Schweiz, der im Jahre 1883 den Impfzwang abschaffte, von 1887 bis 1891 nur einen einzigen, sage und schreibe einen einzigen Todesfall an der Pockenkrankheit aufzuweisen hatte.

Von maßgebender Seite werden so häufig die „trefflichen Gesundheitsverhältnisse" des deutschen Heeres hervorgehoben, welche hauptsächlich der dritten Impfung (die erste Impfung erfolgt bekanntlich im Säuglingsalter, die zweite im schulpflichtigen Alter und die dritte nach Eintritt als Rekrut in das deutsche Heer) zuzuschreiben seien. Diese offiziellen Angaben über die „trefflichen Gesundheitsverhältnisse" der deutschen Armee erhalten einen seltsamen Kommentar durch die Ausführungen des Oberstlieutnants Spohr, der auf Grund 48jähriger Erfahrungen und Beobachtungen folgendes in der „Neuen Heilkunst", 3. Jahrgang, Nr. 7 schreibt.

„Es ist jedem älteren Offizier bekannt, daß alljährlich nach der Impfung der Rekruten sich die Krankheiten bei denselben in auffälligem Maße vermehren und daß sich darunter viele Krankheitsformen befinden, welche auf einen unmittelbaren Zusammenhang mit der Impfung hindeuten. Vornehmlich sind es Ausschlagsformen verschiedener Art, Drüsenanschwellungen und Entzündungen, Hals- und Lungenaffektionen. Bei dem von mir 1879 übernommenen Regiment in Straßburg hatte mein Vorgänger im Kommando schon pro 1878 die Erkrankungen der Rekruten und alten Leute getrennt führen lassen, was ich in den beiden Jahren meines Kommandos, 1879 und 1880, fortsetzen ließ. Es ergab sich in allen drei Jahren, daß, während bei den alten Leuten die Erkrankungen auch in den Monaten November und Dezember ihren gewöhnlichen Stand von ½—1 % kaum änderten, die vor der Impfung völlig erkrankungsfreien Rekruten nach der Impfung bis gegen Weihnachten hin eine Erkrankungsziffer von 12—15, ja 18 % aufwiesen und zwar besonders an den obengenannten Krankheitsformen . . . . . . — Es wirft ein eigentümliches Licht auf die Hoffnungen, welche man in den, der Kochschen Tuberkelimpfung am nächsten stehenden, Kreisen an den Heilerfolg der letzteren knüpft, daß der Schwiegersohn und Gehilfe Kochs, Herr Stabsarzt Pfuhl, bei der Beratung der höheren Militärärzte über die Verwertung des Kochschen Verfahrens in der Armee dem „Deutschen Tageblatt" zufolge den Vorschlag gemacht: „Diese Tuberkulösen nach Koch zu behandeln und dann — also ‚anderweitig' — zu entlassen."

„Fragt man nun, woher in der gut genährten, bekleideten, untergebrachten, reinlich gehaltenen und sich unausgesetzt in der frischen Luft bewegenden Armee die vielen Tuberkulösen, so giebt es darauf meiner Ueberzeugung nach nur eine Antwort: nämlich durch und infolge der Revaccination."*)

„Denn die heutige Ausbildung unserer Militärärzte und die Vervollkommnung der Untersuchungsmethoden (Auskultation, Perkussion und mikroskopische Untersuchung des Auswurfs usw.) schließen die Annahme aus, daß bereits tuberkulös erkrankte Leute in die Armee eingestellt würden. Da könnte kaum ein vereinzelter versteckter Fall hier und da mit unterschlüpfen."

„Dagegen hat schon im Jahre 1881 in Köln der Impfarzt Herr Dr. Schoppe (Bonn) darauf aufmerksam gemacht, daß die ungemein vielen Fälle von Skrofulose (die, im Wesen mit der Tuberkulose identisch, den häufigsten Anfang derselben darstellt), welche bei Kindern unmittelbar nach der Impfung aufzutreten pflegen, keineswegs auf eine Uebertragung derselben von anderen, bereits skrofulös erkrankten Impflingen zurückzuführen seien, sondern durch die Störungen, welche der Eiterprozeß der Impfpocken im Lymphgefäßsystem bewirke, an und für sich **erzeugt** würden. Dafür spreche entscheidend der Umstand, daß oft von Kindern, welche mit derselben Lymphe geimpft seien, die schwächlichen skrofulös würden, während die stärkeren nach Abheilung der Impfpocken wieder völlig gesundeten. Dieselbe Erfahrung will jetzt in sehr ausgedehntem Maße der französische Impfarzt Dr. Perron in Bordeaux gemacht haben. Derselbe hat darüber vor kurzem der Pariser Akademie eine Denkschrift eingereicht, in welcher er die **gänzliche** Unterdrückung der Impfung fordert!"

Was nun den zweiten und dritten Satz des oben erwähnten Gutachtens der „wissenschaftlichen" Deputation anbelangt, daß nämlich die Impfung für eine gewisse Reihe von Jahren einen möglichst großen Schutz gegen die Pockenkrankheit gewähre und die wiederholte Impfung ebenso sicher für längere Zeit die wiederkehrende Empfänglichkeit für die

---

*) D. h. wiederholte Kuhpocken-Impfung. (Der Verfasser.)

Krankheit tilge, wie einen immer größeren Schutz gegen deren tötlichen Ausgang verbürge, so beweisen Thatsachen gerade das Gegenteil dieser „wissenschaftlichen“ Behauptung.

Angesichts der vielen und heftigen Pockenepidemieen, welche in dem so vollkommen und vorzüglich durchgeimpften und wiedergeimpften deutschen Reiche in verschiedenen Städten und Ortschaften in den letzten Jahren aufgetreten sind, und bei denen Geimpfte und Wiedergeimpfte in großer Anzahl von der Krankheit ergriffen wurden — wurde dadurch vielleicht der Inhalt der beiden Sätze des „wissenschaftlichen“ Gutachtens bewiesen?! Wie kommt es denn, daß bei Ausbruch einer Pockenepidemie, wie die Urpockenlisten beweisen, die Geimpften fast immer eher erkranken, als die Nichtgeimpften? Entweder die Schutzpockenimpfung schützt vor den Pocken oder sie schützt nicht! Gewährt die Impfung einen Schutz, dann darf eben kein Geimpfter an den Pocken erkranken! Die Erfahrung beweist nun aber, daß weder die Impfung noch die Wiederimpfung den geringsten Schutz vor den Pocken gewähren, daß nicht die Verseuchung des Blutes durch tierischen Eiterstoff, sondern nur eine zweckmäßige Hygieine die erste und beste Vorbeugungsmaßregel gegen den Ausbruch von Blattern bildet. Aber trotzdem die berühmten medizinischen Autoritäten, die Professoren Kußmaul und Hebra nachgewiesen haben, daß Geimpfte und Wiedergeimpfte ebenso wie Ungeimpfte von den schwersten Formen der Pocken ergriffen werden können, trotzdem der Leibarzt I. M. der Königin von Württemberg, Geheime Hofrat Dr. Stiegele in Stuttgart erklärt hat: „Und wenn die Schutzkraft der Impfung unbestreitbar erwiesen wäre — man müßte sie dahingeben um des vielen Siechtums willen, das die Impfung in die Menschheit gebracht hat und täglich bringt“, trotzdem der Central-Impfarzt Dr. Giel in München zu berichten in der Lage war, daß die Pocken Geimpfte und Geblatterte befielen und sehr häufig einen tötlichen Ausgang nähmen, trotzdem Hunderte von Medizinärzten einen Schutz der Impfung vor den Pocken nicht anerkennen, wird dennoch im deutschen Reiche nach wie vor tapfer weiter geimpft und wiedergeimpft.

Dr. med. Bruckner in Basel bemerkt sogar, daß es durch die amtlichen Pockenlisten unwiderleglich nachgewiesen worden sei, daß alle Pockenepidemieen der neueren Zeit stets

bei Geimpften und Wiedergeimpften ihren Anfang genommen haben.

Was soll man nun zu der vierten Behauptung dieser „wissenschaftlichen“ Deputation sagen? Sie lautete: „Es liegt keine verbürgte Thatsache vor, welche für einen nachteiligen Einfluß der Impfung auf die Gesundheit der Menschen spricht.“

O, diese entsetzliche „Wissenschaftlichkeit“! Daß die Impfung eine Blutvergiftung ist und sein soll, muß doch von sachverständiger Seite zugegeben werden und wird ja auch zugegeben. Denn durch diese absichtlich herbeigeführte Blutvergiftung soll ja gerade die Unempfänglichkeit (die Immunität) oder der Schutz gegen die Blattern hervorgerufen werden.*)

In früheren Zeiten hielt man den „Pockenstoff“ für angeboren und glaubte, die Pocken seien eine Art Kinderkrankheit, wie Masern und Scharlach, welche ein jeder durchzumachen habe. Mit der Impfung der Kuhpocken bezweckte man, den im Körper enthaltenen Pockenstoff mobil zu machen, und meinte, derselbe trete dann vollständig in Form der wenigen, auf den Oberarmen befindlichen Impfpusteln heraus. Durch dieses Verfahren hielt man dann den Körper sowohl vor dem Entstehen der Blattern aus sich selbst heraus, wie auch vor einer Ansteckung durch andere Blatternkranke geschützt. War die Impfung ohne Erfolg, bildeten sich keine Impfpusteln, so nahm man an, daß kein Pockenstoff in dem Körper enthalten, derselbe also vor jeder Ansteckung geschützt, mit anderen Worten unempfänglich sei.

Nachdem diese Anschauung, welche bis in die fünfziger Jahre die „wissenschaftliche“ Welt beherrschte, als eine irrige erkannt worden war, weil man wahrnahm, daß Geimpfte und Wiedergeimpfte, ja sogar diejenigen, welche die Blatternkrankheit in der schwersten Form schon einmal gehabt hatten, doch wieder die Blattern bekamen, kam man in den „wissenschaftlichen“ Kreisen zu der Ueberzeugung, daß man den Ausbruch der Pocken nur dann verhüten könne, wenn man das Blut der Menschen durch die Impfung „immun“, d. h. unempfäng-

*) Mit der Impfoperation handelt die „Wissenschaft“ gegen das erste Gebot der Chirurgie, welches verbietet, Fremdstoffe in eine Wunde zu bringen (antiseptische Wundbehandlung).

lich für das Blatterngift mache. Um das Eindringen des Beelzebub in den Körper zu verhindern, setzte man zuvor den Teufel hinein. Man vergiftete, um eine Vergiftung zu verhüten. O du heilige — „Wissenschaft"!

Wie Du aus meinen vorigen Ausführungen ersehen hast, lieber Leser, ist das Experiment der Unempfänglichkeitsmachung durch die Impfung der Wissenschaft zum Trotze total verunglückt. Die Natur läßt sich eben nicht meistern. Sie empfindet die Impfung als Vergiftung und sei der tierische Eiter noch so — „rein". Was sage ich: „rein"? Nicht einmal der Staat garantiert für die „Reinheit" der Lymphe. So versendet z. B. das Königlich Preußische Impfinstitut in Kassel niemals Lymphe, ohne eine Notiz beizulegen, welche u. a. die Bemerkung enthält: „Gegen zufällige Impferkrankungen kann keinerlei Garantie geleistet werden." Die „Wissenschaft" kennt also keine Mittel, um „ungesunde" Lymphe von „gesunder" zu unterscheiden. Aber das Gesetz verlangt doch nicht die Impfung schlechtweg, sondern nur Impfung mit „guter" Lymphe, mit den sogenannten Schutzpocken, also mit einem Stoffe, der auch wirklich Schutz gegen die Pocken verleiht. Wo bleibt in diesem Falle die Logik? Sind Staat und Wissenschaft davon entbunden? Die Lymphe soll ein Schutzstoff sein. Aber weder der Eiter von Pusteln, welche an den Eutern der Kühe zum Vorschein kommen, noch der verdünnte echte Blatterneiter, weder der auf Kälber übertragene Blatterneiter (animalische Lymphe), noch der auf Kälber übertragene und auf Menschen zurückübertragene Blatterneiter (humanisierte Lymphe), noch die sogenannte „Pferdemauke" gewähren Schutz vor späterer Erkrankung und Sterben an den Blattern, verursachen aber statt dessen eine Vergiftung des ganzen Körpers, mehr oder minder schweres allgemeines Siechtum, Tuberkulose, Skrofulose, Rhachitis, Syphilis, Impfrotlauf, Krämpfe, Darmerkrankungen usw. und in sehr vielen Fällen frühzeitigen Tod.

Das Reichsgesundheitsamt in Berlin hat selbst über 1000 Todes- bezw. Erkrankungsfälle durch die „Schutz"-pocken-Impfung in einem Jahre (1891) zugegeben. Es kommen aber viel mehr Impfschädigungen vor, als bekannt werden, einesteils weil viele Eltern aus Bequemlichkeit oder Unkenntnis versäumen, eine Erkrankung oder einen Todesfall infolge der Impfung amtlich feststellen zu lassen, andern-

teils weil die Fälle meistens von denjenigen beurteilt werden, welche den Schaden erst angerichtet haben und mehr als einen Grund haben, das Bekanntwerden solcher Fälle nicht zu wünschen.

Med.-Rat Dr. Heine (Bamberg) erzählt „von einer ungeheuren Menge solcher Impfschäden" und wie er selbst in dem Westrich der Pfalz einem Kollegen behilflich gewesen, damit ein derartiger Vorfall, der in dem Dorfe bereits Aufsehen veranlaßt, „ruhig und ohne Eklat" abgethan werden konnte.

Dr. med. May, Sanitätsbeamter in Birmingham, sagt in einem Artikel über Todeszeugnisse: „Bei Zeugnissen, die zur Kenntnis des Publikums kommen, kann man kaum erwarten, daß der Arzt Meinungen ausdrücke, die gegen ihn sprechen. Als Beispiel von Fällen, die gegen den Arzt selbst zeugen könnten, nenne ich den Rotlauf nach der Impfung. Ein Todesfall aus dieser Ursache ereignete sich kürzlich in meiner Praxis, und obgleich ich das Kind nicht selbst geimpft hatte, **so unterließ ich doch, um die Impfung vor jedem Vorwurf zu bewahren, irgend etwas davon in dem Todeszeugnis zu erwähnen.**"

Und der Impffreund Dr. med. Hayd schreibt: „**Zum Glück ist die genaue Kenntnis dieser entsetzlichen Unglücksfälle mehr auf die wissenschaftlichen Kreise beschränkt geblieben, indem durch größere Verbreitung derselben unter das Publikum bei jetzt überall sich regender Agitation gegen das Impfinstitut dessen Gegnern die mächtigsten Waffen in die Hand gegeben worden wären.**"

Aber selbst wenn Impfschädigungen gar nicht vorkämen und das Impfen nur den einzigen Nachteil hätte, nicht gegen die Blattern zu schützen, müßte es dennoch unterlassen werden, da es viel Geld kostet und darum vom Standpunkt der Volkswirtschaft aus zu verwerfen ist. Denn 50 Millionen Mark, die in Deutschland jährlich für Lymphgewinnung, Besoldungen und Honorare für Impfärzte, für amtliche Bekanntmachungen in den Zeitungen, durch Plakate usw., für Listen und Formulare, für Besoldung der Gemeindebeamten, für Führung der Impflisten usw. ausgegeben werden, könnten bei Fortfall der Impfung gespart werden. Von dieser Summe fließen nach dem Ausspruch des Staatsrats Dr. med. Walz in Frankfurt a. O. jährlich **30 Millionen Mark** allein in die

Taschen der Aerzte. Kann man da den Medizinern noch zumuten, an dem Kampfe gegen das Impfen teilzunehmen oder in demselben gar voranzugehen, wenn ihr Erwerb dabei auf dem Spiele steht? Wie sagt doch der große Dichter:

> Dem Arzt verzeiht! Denn doch einmal
> Lebt er mit seinen Kindern.
> Die Krankheit ist sein Kapital!
> Wer wollte das vermindern?

Der Impfzwanggegner-Verein in Dresden bemerkt in seinem, von mir schon erwähnten Flugblatte: „Leibarzt Dr. von Gerhardt (Gera) schrieb uns unterm 16. Juni 1890: „Ihre lobenswerten Bemühungen um Beseitigung des Impfzwanges werden wenigstens so lange nicht von Erfolg sein, als noch die Gesetzgeber den dabei interessierten Impfärzten ein maßgebendes Urteil zuerkennen. Es giebt Leute, die sich nie von einem Irrtume abbringen lassen, wenn derselbe ihren Interessen entspricht."

Es sei ferne von mir, nun zu behaupten, daß alle impffreundlichen Aerzte und Impfärzte nur aus materiellen Rücksichten Freunde des Impfens seien. Nein, die Mehrzahl der Mediziner glaubt steif und fest, die Impfung sei ein großer Segen für die Menschheit. Sie glaubt es, aber es ist noch niemals bewiesen worden. Dr. med. Nittinger hatte z. B. auf dem ärztlichen Kongreß zu Cherbourg (1860) und zu Bordeaux (1861) einen Preis von 10 000 Francs (8000 Mark) notariell bei Professor Desmoulins in Bordeaux niedergelegt, und Engländer und Holländer setzten noch Prämien im Gesamtbetrage von 40 000 Fr. (32 000 Mark) hinzu für denjenigen, welcher Nittingers Anklage, „daß die Impfung leichtsinnige Degeneration und Verminderung des menschlichen Geschlechts veranlasse", widerlegte und die „Vaccination von dem Vorwurfe der Charlatanerie (Quacksalberei), wissenschaftlich begründet" zu reinigen vermöchte. Und Dr. med. Schaller in Stuhlweißenburg versprach auf dem ärztlichen Kongreß 1865 einen Preis von 1000 Dukaten demjenigen, der ihm auf Grund der Wissenschaft, der Erfahrung oder der Statistik den stichhaltigen Beweis liefere, daß die Impfung einen Schutz gegen die Blattern gewähre. **Aber — alle diese Preise blieben unverdient!** —

Wunderbar! Merkwürdig! Höchst seltsam! Die Schafe im Deutschen Reiche sind in Bezug auf den Impfzwang

besser daran wie die Menschen. Für die Schafe ist der Impfzwang bereits seit Jahren aufgehoben. Beneidenswerte Schafe! Glückliche Schafe! Wenn der Mensch doch in Bezug auf das Impfen wenigstens auch auf den Schafstandpunkt gelangen könnte! Die „deutschen" Schafe haben die Aufhebung des Impfzwanges für sie Herrn Professor Dr. med. Rudolf Virchow in Berlin zu verdanken, welcher in einer Rede, auf Grund deren dann das Verbot der Schafimpfung erfolgte, folgendes hervorhob: „Die Schutzpockenimpfung ist in der Tierwelt bereits ein überwundener Standpunkt. Wo man die Schutzimpfung nicht übt, haben die Pocken fast gänzlich aufgehört. Es scheint, daß dort, wo man nicht impft, die Seuche nicht so gefährlich ist, als da, wo man impft."

Und obschon Medizinalrat Professor Dr. Dammann, Direktor der Tierarzneischule zu Hannover, erklärt, daß es keinen Unterschied zwischen Schaf- und Menschenpocken gäbe, impft man dennoch die Menschen im Deutschen Reiche — die Schafe aber nicht (!!?).

Sehr richtig bemerkt daher auch Dr. med. Deventer in Berlin: „Die Gesundheit der Schafe soll also respektiert werden; die Menschen werden gezwungen, ihre Gesundheit dem Impfer preiszugeben. Beneidenswerte Schafe!" . . .

Jawohl! Dreimal beneidenswerte Schafe! „Sie haben mehr Glück wie Verstand", wie ein bekanntes Sprüchwort lautet.

Doch zurück zur ernsten Sache!

Nach Tausenden und Abertausenden zählen bereits im Deutschen Reiche die unglücklichen Opfer des unseligen Impfzwanges.

„Nicht Pulver und Blei, nicht Schwert und Lanze haben so viel Leben akut und chronisch vernichtet wie die Lanzette des Impfarztes!" sagt Dr. med. Böhm in Friedrichroda.

Ebenso urteilt Dr. med. Weber in Köln: „Die Impfung schädigt Tausende von Kindern im frühen oder späteren Kindesalter auf Lebenszeit, entweder durch frühen Tod — Vermehrung der Kindersterblichkeit — oder, was noch viel schlimmer ist, durch Ankränkelung der gesund geborenen Konstitution, provozierendes Aufwecken schlummernder Krankheitsanlagen, oder durch Ueberimpfung geradezu ekelhafter Krank-

heiten. Sie schafft dadurch die Grundlagen zu einer langsam arbeitenden Degeneration unseres Volksstammes, gegen welche öffentliche und private Hygieine vergebens ankämpfen werden."

Und Sanitätsrat Dr. med. Bilfinger in Stuttgart bemerkt: „Mit Einführung der Kälberlymphe hat die Impfung nur an Unheimlichkeit gewonnen."

Doch genug der Gutachten von bedeutenden und berühmten Aerzten über die Schädlichkeit der Pockenimpfung, genug von allem, was ich Dir über den eigentlichen Wert der Impfung erzählt habe, lieber Leser. Sollte es mir bis jetzt nicht gelungen sein, Dich eines Besseren zu belehren, so dürfte ein dickleibiges Buch nicht im Stande sein, Dich über das „wissenschaftliche" Unheil aufzuklären und Deinen Sinn zu ändern. Der Impfzwang ist und bleibt eine Schmach unseres Jahrhunderts. Er hat keine andere Stütze als den Aberglauben der sogenannten „Gebildeten" unserer Zeit, den „Autoritätsglauben". Und dieser „Autoritätsglaube" ist stärker, als ein anderer Glaube jemals gewesen ist, er ist stärker, eingewurzelter und unausrottbarer, als der fanatischste Aberglaube des Mittelalters.

„Die rechtliche und sittliche Seite der Impffrage", schreibt der Impfgegner-Verein in Dresden, „ergiebt sich daraus, daß das Impfen unter Zwang gestellt ist. Wohl ist zum Bestehen des Staates und zur Erfüllung seiner Aufgaben vielfach Zwang nötig, aber stets muß da vorher die Notwendigkeit oder doch die erhebliche Nützlichkeit einer Vorschrift oder Zwangsmaßregel für das Gemeinwohl nachgewiesen worden sein. Und wenn dabei dem einzelnen Schaden erwächst oder ihm ein Opfer angesonnen wird, so muß der Schaden ersetzt, das Opfer vergütet werden. Bei der Impfung kommen aber Schädigungen unabschätzbarer und unersetzbarer Werte in Frage, des Lebens und der Gesundheit, und da ist eine Schädigung oder ein gefahrbringender Eingriff unstatthaft."

„Wäre mit der Impfung eine Gefahr verbunden, so würde sich ein solcher Zwang schwerlich rechtfertigen lassen." (Rob. von Mohl, Polizeiwissenschaft, S. 242.)

Der Staat kann das Recht nicht für sich beanspruchen, mit Gesundheit und Leben seiner Bürger Versuche anzustellen. Er kann unmöglich den Impfzwang nur aus dem Grunde

beibehalten, um eine „brauchbare“*) Impfstatistik zu erhalten. Das wäre ein Frevel an der Volksgesundheit und Volkswohlfahrt, der sich bitter rächen und der Menge Unzufriedener im Volke noch mehr Unzufriedene zuführen müßte.

Kann der Staat einen unheilvolleren und furchtbareren Gewissenszwang auf die vielen Eltern ausüben, welche die Schädlichkeit der Impfung kennen und sich der heiligen Verpflichtung bewußt sind, Leben und Gesundheit ihrer Kinder vor Gefahren zu behüten?

Ist es Staatsraison, Eltern, welche aus Elternliebe und Elternpflicht ihre Kinder vor den Gefahren der Impfung zu bewahren suchen, so lange und wiederholt mit Geld- bezw. Haftstrafen zu belegen, bis sie „gefügig“ und „mürbe“ geworden sind und entweder ihre Kinder gegen Ueberzeugung und Gewissen impfen lassen oder das Gesetz zu „umgehen“ suchen? „Das Impfen widerspricht den Gesundheitsgesetzen, der Impfzwang den Rechtsgrundsätzen.“ (Dresdn. Impfzwanggegner-Ver.)

Euch Eltern aber, die Ihr in die traurige Notwendigkeit versetzt seid, Euer Kind zum Impfarzt bringen zu müssen, rate ich folgendes. Lehnt Euch nicht auf gegen die Behörden, denn dieselben haben die Aufgabe, bestehende Gesetze selbst gegen ihre Ueberzeugung zu schützen und auf deren Befolgung strengstens zu achten. Der Kampf gegen die Impfvergiftung darf sich nur gegen diejenigen richten, welche die Vergiftung des Menschen mit tierischem Eiter vornehmen. Geht, bevor ihr den schweren Gang zum Impfarzte antretet, zuerst zu einem anderen Arzte, zeigt ihm Euer entkleidetes Kind und ersucht ihn, dasselbe genau zu untersuchen, da Ihr ein schriftliches Zeugnis von ihm über den Gesundheitszustand Eures Kindes haben müßtet. Erzählt auch dem Arzte während der Untersuchung, wenn er selbst nicht danach fragen sollte, was dem Kinde schon gefehlt hat, ob es an Krämpfen, Ausschlag, Durchfall, Verstopfung, Verschleimung, Husten oder anderen krankhaften Erscheinungen schon gelitten habe. Verschweigt

---

*) Dr. Thilenius, einer der Schöpfer des Impfgesetzes, bekannte schon im Jahre 1877 im Reichstage als Referent der Reichstags-Petitions-Kommission: „Eine völlig brauchbare Statistik werden wir erst durch die mittelst des Zwangsgesetzes geschaffene Organisation des Impfwesens erhalten.“

dem Arzte auch nicht den geringsten Umstand, der in Beziehung zu Eures Kindes gesundheitlichem Befinden vielleicht stehen könnte.

Das über den Befund des Gesundheitszustandes Eures Kindes nun auszustellende schriftliche Attest laßt Ihr, wenn dasselbe auf Krankheit lautet, gleich in der Weise vom Arzte formulieren, daß es Euer Kind nach § 2 des Impfgesetzes*) von der Impfung befreit. Dieses Zeugnis übergebt oder übersendet Ihr dann der Impfbehörde. Ist das Zeugnis aber nicht zur direkten Ueberweisung an die Behörde vom Arzte ausgestellt worden, sondern hat derselbe nur bescheinigt, daß Euer Kind zur Zeit krank sei, so bringt Ihr Euer Kind mit dem ärztlichen Attest zu dem betreffenden Impfarzte, der dann auf Grund von § 2 des Impfgesetzes und § 12 der Instruktion für Impfärzte die Impfung Eures Kindes unterlassen muß.

Lautet jedoch das ärztliche Zeugnis auf „gesund“, so übergebt Ihr dasselbe dem Impfarzte, indem Ihr zugleich höflich, aber dabei bestimmt bemerkt, daß nach der stattgehabten ärztlichen Untersuchung Euer Kind für vollkommen gesund befunden worden sei, Ihr ihn also für jeden Schaden, welcher dem Kinde infolge der von ihm vorzunehmenden Impfung erwachsen würde, verantwortlich machen müßtet.**) Legt ihm dabei ein Flugblatt über stattgefundene Impfschädigungen***) oder den Impfspiegel des Dresdener Impfzwanggegner-Vereins vor, welcher ungefähr 300 ärztliche

*) § 2 des Impfgesetzes lautet: „Ein Impfpflichtiger, welcher nach ärztlichem Zeugnis ohne Gefahr für sein Leben oder für seine Gesundheit nicht geimpft werden kann, ist binnen Jahresfrist nach Aufhören des diese Gefahr begründenden Zustandes der Impfung zu unterziehen.“

**) § 230 des deutschen Strafgesetzbuches lautet: „Wer durch Fahrlässigkeit die Körperverletzung eines andern verursacht, wird mit Geldstrafe bis zu 900 Mark oder mit Gefängnis bis zu zwei Jahren bestraft. War der Thäter zu der Aufmerksamkeit, welche er aus den Augen setzte, vermöge seines Amtes, Berufes oder Gewerbes besonders verpflichtet, so kann die Strafe auf drei Jahre Gefängnis erhöht werden.“

***) Zum Vorlegen eines die Impfschädigungen betreffenden Flugblattes ist das M. Voigtsche Flugblatt „Warum“, Verlag von M. Voigt, **Leipzig**, Bayrische Straße 10, ganz besonders anzuempfehlen. Dasselbe enthält nicht allein, gewissenhaft aufgezählt, die bisher stattgehabten und „wissenschaftlich“ zugegebenen Todesfälle (1001) infolge der Im-

Aussprüche über die Nutzlosigkeit, die Schädlichkeit und die Gefahren einer Impfung mit tierischem Eiter enthält. Bleibt aber bei alledem artig, höflich, ruhig und gelassen.

Nun wird sich wahrscheinlich der Impfarzt bewogen fühlen, Euch zu erklären, daß er sich nichts vorschreiben, am wenigsten sich die Uebernahme einer Verantwortlichkeit oder einer Bürgschaft für das Gesundbleiben Eures Kindes nach geschehener Impfung imputieren ließe und Euch jedenfalls nochmals auffordern, Euer Kind impfen zu lassen, da die Impfung nicht allein vollständig gefahrlos, sondern im Gegenteil sehr gesund sei. Dann bleibt standhaft! Antwortet ihm artig, Ihr würdet nur in dem Falle Euer Kind der Impfoperation unterziehen lassen, wenn er, um was Ihr ihn schon einmal gebeten hättet, die volle Verantwortlichkeit für die Unschädlichkeit und Gefahrlosigkeit der Impfung übernähme.

Der Arzt wird darauf das Impfen unterlassen und Euch wegen „Impfverweigerung“ bei der Polizeibehörde anzeigen. Dieselbe wird Euch dann, speziell dem Vater, eine Strafverfügung zugehen lassen. Die Strafsumme kann sich in der Höhe von 2 bis zu 50 Mark bewegen. Ihr bezahlt sie aber nicht, sondern antwortet der Polizeibehörde höflich, entweder mündlich oder schriftlich, daß Ihr in Bezug auf die Strafauflage gerichtliche Entscheidung beantragen müßtet.

Der Vater bekommt sodann vom Gerichte eine Aufforderung, persönlich zu einem bestimmten Termine zu erscheinen, um sich wegen Impfverweigerung zu verantworten. Stehst Du nun als Vater vor dem Richter, so lege nochmals ein Flugblatt mit „wissenschaftlich“ zugegebenen Impfschädigungen, bezw. Todesfällen vor und erkläre in höflicher, ruhiger

---

pfung, sondern bringt auch einige Abbildungen von Kindern, welche „mit Erfolg“ geimpft sind. Die unglücklichen Geschöpfe machen auf den Bildern geradezu einen fürchterlichen und abschreckenden Eindruck, und die Abbildungen werden ihren Zweck, die Schädigungen der Schutzpockenimpfung nach dem wirklichen Leben und der vollen Wahrheit gemäß zu illustrieren, gewiß nicht verfehlen.

In demselben Verlage (M. Voigt, Leipzig) erscheint auch das impfgegnerische, trefflich redigierte Organ „Der Natur- und Volksarzt“, dessen Abonnementspreis vierteljährlich 1 Mark beträgt. Die Zeitschrift ist eine der besten auf dem Gebiete der Volksheilkunde und zeichnet sich namentlich durch ihre tapfere, unerschrockene Kampfweise gegen die Irrlehren der Staatsmedizin aus.

Weise, daß Du Dir keines Vergehens bewußt wärest, wenn Du die heilige Pflicht in Dir fühltest, auch nach dem Gesetze die Verpflichtung zu haben glaubtest, Leben und Gesundheit Deines eigenen Fleisches und Blutes, Deines Kindes, in Schutz zu nehmen, und daß Du das feste Bewußtsein hättest, dies nicht in gesetzwidriger Art und Weise gethan zu haben.

Von einer Strafe wegen Impfverweigerung kommst Du aber dennoch nicht los. Man wird Dich jedoch — je nach dem Ermessen des Richters, je nach Deinen Vermögensverhältnissen, Deinem Erwerbe, Stande oder Berufe — sehr gelinde bestrafen. Zwei, drei — höchstens zehn Mark wird die Strafe betragen. Zahle sie! Zahle sie ohne Bedenken! Der gesunde, reine Körper Deines Herzenslieblings muß Dir doch viel mehr wert sein! Oder ist es Dir gleichgültig, ob Dein Kind, welches Deine teuere Gattin neun Monate lang unter ihrem Herzen trug, mit Schmerzen und unter großer Lebensgefahr gebar, lange Zeit nährte, mit Aufopferung und Verlust ihrer Kräfte hegte, pflegte, wartete und behütete, welches Deinen Stolz und Dein Glück bildet, aus dessen klaren, unschuldigen Augen Dir ein Himmel entgegenstrahlt, tuberkulös, skrophulös, rhachitisch oder syphilitisch wird, ob seine schönen, geraden Glieder krumm, geschwürig und brandig werden? Ist es Dir gleichgültig, ob das Wesen, das ein Stück von Dir selbst bildet, das dazu bestimmt ist, Dir in Deinem Alter ein Trost und eine Stütze zu sein, für sein ganzes Leben ein Krüppel wird, sich ein unheilbares, langwieriges Siechtum zuzieht oder im günstigsten Falle einem frühzeitigen Tode zum Opfer fällt? Ist Dir das gleichgültig?! Könntest Du es über Dich gewinnen, lieber Leser, Dein Kind vielleicht sterben zu lassen, um — lumpiger 2—3 Mark willen?

Wenn in den öffentlichen Bekanntmachungen der Behörden auch mit einer Strafe bis zu 50 Mark, eventuell von drei Tagen Haft bei Impfunterlassungen gedroht wird, so vergiß nicht, daß diese Strafandrohung nur eine *polizeiliche* ist, gegen welche Dir die Beantragung der *richterlichen* (gerichtlichen) *Entscheidung* unter allen Umständen zusteht. Rufe sie an! Sie fällt, je nachdem Du Deine gerechte Sache führst, mild aus! Sei stets der heiligsten aller Verpflichtungen eingedenk, der Pflicht, Dein Kind, Deinen größten Schatz vor der Bedrohung seines Lebens und seiner

Gesundheit zu schützen. Du bist und bleibst verantwortlich für die Gesundheit Deines Kindes!

Daher auf zum Kampfe gegen die Uebergriffe einer fest geschlossenen Zunft, welche die Impfhexerei als eines ihrer Privilegien ansieht, den Schaden nicht sehen will oder nicht sieht, den sie im Volke anrichtet, und wenn sie ihn sieht, nicht zugestehen mag! Auf zum Kampf gegen das approbierte und dekorierte Vergiftungssystem und gegen die zünftige Schneidepfuscherei! Es handelt sich um das teuerste, köstlichste und unersetzlichste aller Erdengüter, um das Leben Deines lieben Kindes, Deines eigenen Fleisches und Blutes.

22. Allgemeine Gesundheitsregeln.

Da doch einmal in diesem Buche fast ausschließlich von Gesundheit und Krankheit die Rede ist, so will ich in diesem Kapitel noch einmal kurz die wichtigsten Gesundheitsregeln wiederholen. Präge sie Dir fest ein, lieber Leser! Von Deiner Gesundheit hängt eben alles ab in Deinem Leben! Glück, Zufriedenheit und Lebenslust sind ohne völlige Gesundheit nicht denkbar, und es ist leichter, hundert Krankheiten zu verhüten, als eine zu heilen.

In Bezug auf Deine Ernährung, lieber Leser, muß ich also vor allen Dingen wiederholen:

Setze Dich nur zu Tische, wenn Du Hunger empfindest und nimm Deine Mahlzeiten nur zu bestimmten Zeiten des Tages ein.

Genieße keine Speisen, welche zu sehr gewürzt, gesalzen, gepfeffert oder gesäuert sind.*)

---

*) Die Speisen müssen etwas gewürzt sein, denn ohne Würzstoffe fehlt nicht nur die Neigung zur Aufnahme einer genügenden Nahrungsmenge, sondern es leidet auch die Absonderung der Verdauungssäfte und damit die Ausnützung der eingeführten Nahrung. Namentlich wirken die Gartengewürze in einem mäßigen Zusatze zu den Speisen vorteilhaft auf die Verdauung. Im allgemeinen aber würzt man die Speisen eher zu viel, als zu wenig. Ueber „Würz“- und „Reizstoffe“ in unserer Nahrung äußert sich der bekannte Physiologe, Professor Zuntz in Berlin, der Begründer der modernen Ernährungstherapie in Drasches „Bibliothek der gesamten medizinischen Wissenschaften“ folgendermaßen: „Namentlich der Wohlhabendere sucht nach immer neuen und stärkeren

Beschränke die Anzahl Deiner täglichen Mahlzeiten auf drei und sorge dafür, daß zwischen jeder Mahlzeit eine Pause von 5—6 Stunden liegt. Der Magen muß mindestens eine volle Stunde vor dem Einnehmen einer neuen Mahlzeit leer sein, denn er bedarf, wie jedes andere Organ Deines Körpers, zuzeiten der Ruhe. Bei Kindern wie Rekonvalescenten, bei denen der Stoffumsatz lebhafter vor sich geht, wird man vormittags und nachmittags eine Zwischenmahlzeit einschieben müssen; dagegen werden ältere Leute, deren Stoffwechsel langsamer von statten geht, mit zwei Mahlzeiten am Tage genug haben.

Anregungsmitteln, um den Genuß der Nahrungsaufnahme zu erhöhen. Aus der Ueberreizung resultiert eine allmähliche Abschwächung der Funktionen der in Frage kommenden nervösen Apparate, der Absonderungsdrüsen und der resorbierenden Zellen. Eine große Menge von Verdauungsstörungen des späteren Lebensalters ist auf derartige Ueberreizungen zurückzuführen. Besonders wichtig ist die Vermeidung derselben in der Jugend. In diesem Alter, wo, entsprechend der Wachstumstendenz des Körpers, die Leistung des Verdauungsapparates an sich eine vorzügliche zu sein pflegt, wird durch Reizmittel die Nahrungsaufnahme leicht zu einer übermäßigen, das Wachstum und der Fettansatz des Körpers werden eine Zeit lang über Gebühr gefördert; es folgt dann aber bald und besonders häufig in der Zeit der Pubertät (Mannbarkeit) ein Nachlaß der vorher überspannten Apparate, und damit ist die Grundlage zum Auftreten von neurasthenischen Erscheinungen, von Bleichsucht und ähnlichen Erkrankungen, gelegt. Neben der Verwendung von Reizmitteln wird vielfach auch die Zufuhr der Eiweißkörper in der Nahrung einseitig über Gebühr gesteigert, dadurch zwar vorübergehend das Wachstum gefördert, weiterhin aber zu einer vorzeitigen Geschlechtsreife Anlaß gegeben, deren schädliche Rückwirkungen auf das Nervensystem und die weitere Entwickelung des Körpers ja nur allzu bekannt sind. Aus diesem Gesichtspunkte gebe ich den Rat, in der Nahrung der heranwachsenden Jugend die leicht verdaulichen Vegetabilien (Brot, Gemüse, Obst) zu begünstigen, daneben von Eiweißträgern in erster Linie Milch, welche sehr viel weniger erregend wirkt als Fleisch und Eier, deren Menge darum nur eine mäßige sein sollte, und die namentlich nicht den Hauptbestandteil der Abendmahlzeit bilden dürfen. Ganz zu vermeiden sind sowohl die alkaloidhaltigen (Thee, Kaffee), als auch die alkoholischen Reizmittel. Der in Laienkreisen so viel verbreitete Glaube, Wein und Bier seien als regelmäßige Stärkungsmittel namentlich schwacher Kinder geeignet, wird wohl kaum noch von einem denkenden Arzte geteilt. Die Statistik des Längenwachstums und der Gewichtszunahme hat gelehrt, daß der Ueberschuß im Körpergewichte wohlhabender und üppig genährter Kinder um die Zeit der Pubertät und bald nachher verloren geht, daß sie um diese Zeit vielfach sogar von den Kindern der Armen an Körperwachstum und Gewicht überholt werden."

Lebe mäßig und überlade Deinen Magen nicht.*) Sein Wohlbefinden steht in engem Zusammenhang mit Deiner Gemütsstimmung und Arbeitskraft. Speisen, von denen Du aus Erfahrung weißt, daß sie Dir nicht bekommen, meide streng.

„Wir essen alle zu viel!“ ruft ein französischer Arzt in einer hygieinischen Plauderei aus und setzt dann hinzu: „Nehmt Euch ein Beispiel an den Trappisten! Die Trappisten nehmen vom 14. September bis zum ersten Sonnabend in der Fastenzeit innerhalb vierundzwanzig Stunden nur ein einziges Mahl ein. Diese Mahlzeit ist festgesetzt auf 1/2 3 Uhr nachmittags, zwölf Stunden nach dem Aufstehen (sie stehen um 1/2 3 Uhr früh auf). Diese zwölf Stunden sind ausgefüllt mit Gebet und Handarbeiten. Die Trappisten finden sich dabei wunderbar wohl. Verdauungsstörungen und gesundheitliche Beschwerden überhaupt sind sehr selten unter ihnen. Die Nahrung der Trappisten besteht aus Brod, Kartoffeln, einer Suppe ohne Fett, einer Schüssel Wurzeln oder in Wasser gekochtem Gemüse. Fleisch, Fische, Butter und Eier sind den Gesunden untersagt; Oel darf nur für Salat verwendet werden. Das gewöhnliche Getränk besteht in einem halben Liter Apfelwein. Der Nachtisch besteht aus rohen oder gekochten Früchten. Und gerade diese Lebensart ist weit davon entfernt, das menschliche Leben abzukürzen, sie trägt vielmehr zur Gesundheit und zum langen Leben bei, besonders wenn man die thätige Lebensweise und die gesunde Luft hinzurechnet, in welcher diese Ordensleute leben. Das Podogra ist im Trappistenkloster unbekannt; in achtundzwanzig Jahren hat der Hausarzt des Trappistenklosters keinen Schlagfluß konstatieren können, ebenso keine Wassersucht, keinen Krampf, kein Steinleiden und keine Krebskrankheit. Ja, selbst die schrecklichsten Epidemien, wenn sie auch das ganze Land verwüsteten, traten nicht über die Thürschwelle des Klosters. Mit diesem Berichte über das Fasten

---

*) Gäben wir die Hälfte dessen,
Was wir, krank uns machend, essen,
Denen, die macht Mangel krank,
Könnten wir und die gesunden,
Und uns für die guten Stunden
Gegenseitig sagen Dank.

Friedrich Rückert.

und den Gesundheitszustand der französischen Trappisten stimmen auch die Berichte über den Gesundheitszustand der Trappisten im Elsaß, in Belgien, in Bosnien und in Südafrika überein, denn jeder Reisende oder Besucher wundert sich über die strenge Lebensweise und achtet genau auf die Erfolge. Die Trappisten erzählen, daß sehr häufig schwächliche und kränkliche Personen, die in ihren Orden getreten, starke und gesunde Ordensbrüder wurden. Dagegen wird jeder erfahrene Arzt bestätigen, daß ein großer Teil der Krankheiten vom Gegenteil des Fastens herkommt. Der berühmte Kanzelredner Bourdaloue erfreute sich bis in sein höchstes Alter einer trefflichen Gesundheit. Der Arzt fragte ihn, welche Lebensweise er führe. „Ich nehme täglich bloß einmal Nahrung", war die Antwort. „Sagen Sie das keinem Menschen", entgegnete ihm scherzend der Arzt, „sonst hat unsereins nichts mehr zu verdienen."

Befleißige Dich, die Speisen gut zu kauen und nimm Dir zum Essen Zeit. Nur gut gekaute Speisen werden gut verdaut. Pflege während der Essenszeit einer anregenden und fröhlichen Unterhaltung. Aerger und Verdruß, Traurigkeit und Kummer wirken ungünstig auf die Verdauung und machen das Genossene nicht bekömmlich.

Genieße Deine Nahrung weder zu kalt, noch zu heiß. Zum Nachteil unserer Gesundheit zeigt die Temperatur der Speisen und Getränke, welche wir in mehr oder minder schnellem Wechsel zu uns nehmen, oft bedeutende Unterschiede. 50 Grad Differenz sind zum Beispiel nichts Außergewöhnliches, wenn man einer mit Eis beendeten Mahlzeit einen heißen Kaffee folgen läßt. Daß dies unserer Gesundheit im höchsten Grade nachteilig sein muß, liegt auf der Hand. Die beste Speise ist Gift, wenn sie zu heiß genossen wird. Die zweckmäßigste Temperatur der Speisen ist diejenige, welche unserer Blutwärme entspricht. Unsere Blutwärme beträgt 37 Grad Celsius, und dabei muten wir unserem Magen nicht selten zu, Speisen und Getränke aufzunehmen, welche 55° C. und darüber heiß sind. Abweichungen in der Temperatur der Nahrungsmittel von der Blutwärme nach oben oder unten richten namentlich im frühesten Kindesalter manchen Schaden an und haben gewöhnlich Störungen der Verdauung wie des Allgemeinbefindens zur Folge. Der Erwachsene zeigt hingegen eine individuell verschieden ausge-

prägte Gewöhnung an höhere und niedere Wärmegrade der Speisen. Jedoch rufen die „eiskalten", unter 7—8° C. warmen, und die „glühheißen", über 55° C. warmen Speisen und Getränke bei den meisten erwachsenen Personen eigenartige und unangenehme Beschwerden hervor.

Nach dem Genusse überheißer Nahrung pflegt sich gewöhnlich Brennen im Munde und in der Speiseröhre einzustellen, sowie ein katarrhalischer Zustand des Magens einzutreten; ja es sind wiederholt Blutungen der Magenschleimhaut und Bildung eines Magengeschwürs nach dem Genusse heißer Speisen und Getränke beobachtet worden.

Eiskalte Speisen und namentlich Getränke schaden ganz ungemein, wenn sie bei erhitztem, dabei aber ruhendem, also nicht mehr in Bewegung befindlichem Körper genossen werden. Abgesehen von dem Gefühl eisiger Kälte in der Mundhöhle, an den Zähnen, in der Speiseröhre und im Magen, üben sie auf die Magenschleimhaut einen höchst nachteiligen Reiz aus, welcher Magenkrampf, Magen- und Darmkatarrh, Appetitlosigkeit und Störungen des Allgemeinbefindens zur Folge haben kann.

Nach Professor Munk will man auch bei Arbeitern, welche sich fern von ihrem Hause beschäftigen, infolge des gewohnheitsmäßigen Genusses abgekühlter Speisen, vornehmlich des Mittagsbrotes, welches sich während des Transportes von der Wohnung nach der Arbeitsstätte mehr oder weniger abkühlt, Gesundheitsstörungen beobachtet haben. Da abgekühlte Nahrung kein genügendes Reizmittel für den Magen ist, so greift infolge davon der also Beköstigte zu anderen „wärmenden" Reizmitteln, namentlich zu den stark alkoholhaltigen, zum — Branntwein.

Möge also jede Frau, welche ihrem Mann das Mittagsessen zur Arbeitsstelle persönlich hinbringt oder durch andere hinsendet, diesen Umstand bedenken, wenn sie das ihrige dazu beitragen will, ihren Mann vom Schnapsgenusse fern zu halten. Ueberheiß — je nach der Witterung und Entfernung von der Wohnung bis zur Arbeitsstätte — muß das Essen in das vorher gewärmte Geschirr gethan werden, damit der Mann seine Mittagskost in genügend warmem Zustande genießen kann.

In schneller Aufeinanderfolge wirken heiße und kalte Speisen und Getränke auch sehr nachteilig auf die Zähne,

indem Risse in der Emaille (dem Schmelze) derselben entstehen. Durch die entstandenen Sprünge dringen dann Mikroorganismen ein, welche die Karies (Knochenfraß, Zerstörung der Zahnmasse) veranlassen.

Genieße nicht immer einunddieselbe Art von Speisen, sondern beobachte Tag für Tag einigen Wechsel.

Mache Dir weder kurz vor, noch kurz nach einer Hauptmahlzeit starke körperliche Bewegung. Sowohl Gesunden, wie Kranken ist eine starke körperliche Anstrengung oder eine geistige Thätigkeit nach einer größeren Mahlzeit nicht zu empfehlen. Die Natur selbst gebietet uns nach dem Essen körperliche und geistige Ruhe. Man beachte den Fingerzeig, denn die Natur irrt nicht. Der Südländer fühlt sich nach seiner Siesta recht wohl. Und schläft nicht der Säugling nach dem Stillen? Fallen nicht selbst dem lieben Vieh nach dem Fressen die Augen zu?

Sorge für tägliche Ausleerung des Darmes, aber keinesfalls durch sogenannte Abführmittel. Beachte dagegen die Regeln, welche zur Erzielung eines regelmäßigen, leichten Stuhlganges im dritten Teil dieses Buches unter „Verdauung“, „Verstopfung“ und „Hartleibigkeit“ angeführt werden.

Trinke niemals ohne Durst. Trinkst Du nur Wasser, so läufst Du nicht so leicht Gefahr, zu viel zu trinken, da Du nur eben trinkst, um ein natürliches Bedürfnis zu befriedigen. Bei künstlichen Getränken trinkt man nicht nur häufig ohne Durst, sondern auch oft über Durst. Namentlich zur Sommerszeit an heißen Tagen ist es eine Kunst, auf eine richtige und zuträgliche Weise seinen Durst zu stillen. Soll man zur Stillung des Durstes viel oder wenig trinken? In welcher Weise muß man trinken, um das unangenehme Gefühl der Trockenheit des Mundes und der Kehle zu beseitigen? Ist das Trinken bei stark erhitztem Körper gesundheitsnachteilig? Alles das sind Fragen, die sich einem bei Durst und großer Hitze aufdrängen und die noch nicht genügend aufgeklärt sind.

Wir pflegen für gewöhnlich das Trinken zu meiden, wenn wir durch lebhafte Körperbewegung erhitzt sind, weil wir fürchten, der Genuß von kalten Getränken bei schwitzendem und erhitztem Körper müsse unbedingt einen mehr oder

minder heftigen Erkältungszustand oder sonst eine „gefährliche“ Krankheit zur Folge haben, er könne ja sogar den Tod herbeiführen. Und allerdings sind Fälle vorgekommen, bei denen der Genuß eines kalten Getränkes die Veranlassung zu einer Krankheit mit tötlichem Ausgange gewesen ist.

Genießt man nämlich bei sehr erhitztem Körper ein kaltes Getränk, so entsteht folgender Vorgang im Körperinnern. Die Kälteeinwirkung im Innern drängt das Blut nach außen, nach der Körperoberfläche, nach dem Hautorgan, und die Schweißbildung wird gesteigert. Während der Verdunstung der im Verhältnis zu der Temperatur und Quantität der eingeführten Flüssigkeit stehenden Schweißmenge kehrt das Blut von der Hautoberfläche allmählich wieder ins Körperinnere zurück. In diesem Vorgange des Hinströmens nach der Haut und des Zurückströmens von derselben liegt durchaus nichts Abnormes; und trotzdem kann hierin eine Gefahr für den Gesundheitszustand des Menschen enthalten sein.

Wie bekannt, ist die Blutwärme unseres Körpers 37 Grad Celsius, und es wird die im Sommer, überhaupt die durch Wärme gesteigerte Körpertemperatur durch eine vermehrte Wärmeausstrahlung und durch Verdunstung des Schweißes reguliert, d. h. die Körperwärme wird durch die Verdunstung in der normalen Höhe von 37° C. erhalten. Wir wissen ferner, daß durch die Verdunstung des wasserdampfähnlichen Schweißes eine Abkühlung unseres Körpers erfolgt. Jedes verdunstete Quantum Schweiß läßt auf der Hautoberfläche ein deutlich wahrnehmbares Kältegefühl zurück. Im Grunde genommen sind es jedoch die Nerven, welche als Träger des Lebens die Lebensvorgänge entwickeln und regeln, und daher auch die Wärmeausstrahlung der Haut, die Wärmeregulierung und die Schweißverdunstung derselben herbeiführen. Unser Nervensystem veranlaßt unseren Organismus, sich mit Rücksicht auf die ihn umgebende Außenluft abzukühlen, so daß er seine unveränderte Temperatur von 37° C. beibehalten kann.*)

Gerät nun unser Körper, wenn er heiß ist, in Zugluft, so nimmt die Luft dem Nervenapparate die Hauptarbeit der

---

*) Siehe auch das Kapitel „Die Wärme“, S. 85.

Schweißverdunstung ab; die Luft verflüchtigt die Ausdünstung, absorbiert dieselbe aber in einer größeren Menge, als es mit alleiniger Hilfe der Nerven geschehen würde. Je mehr Feuchtigkeit sich auf der Hautoberfläche befindet, desto stärker ist auch die Schweißbildung.

Also nicht das genossene kalte Getränk, sondern die äußere Temperatur, die Außenluft ist es, welche bei erhöhter Körperwärme gesundheitsnachteilig wirkt. Jede Gefahr für eine etwaige Gesundheitsschädigung ist aber ausgeschlossen, wenn man bei einem kalten Trunke sich weiter Bewegung macht, also nicht stehen bleibt, sich hinsetzt oder hinlegt. Durch die Bewegung erzielt man neue Wärme und neuen Schweiß. Daher kann man auch beim Tanzen, Turnen oder einer sonstigen echauffierenden Körperbewegung, bei einem Marsche in großer Sommerhitze ruhig und ohne Sorge kalt trinken; nur muß man sich sofort nach dem Trinken weiter bewegen, darf sich also nicht der Ruhe überlassen und sich dadurch einer Abkühlung aussetzen.

Wenn nun auch von diesem Gesichtspunkte aus ein kalter Trunk bei erhitztem Körper als gefahrlos angesehen werden kann, so ist derselbe deswegen doch nicht geradezu zu empfehlen, vielmehr in solchen Fällen, wo es sich vielleicht nur um eine renommistische Extravaganz handelt, aufs strengste zu verurteilen.

Wie ich oben bereits erklärt habe, ruft der Genuß kalter Getränke eine stärkere Blutzufuhr nach der Hautoberfläche und damit eine Steigerung der Hautwärme hervor. Nach bestimmten Naturgesetzen identifiziert sich aber „Wärme" mit „Kraft". Mit der Wärmeerhöhung muten wir unserem Organismus gleichzeitig eine Kraftleistung zu. Indem wir Wärme auf der Körperoberfläche hervorrufen, vermindern wir durch Anspannung der Lebensträger, der Nerven, unsere organische Kraft. Jedes Quantum eines kalten Getränkes — der bierselige Stammgast möge sich dies gefälligst merken! — vermindert das Kapital unserer Lebenskraft, was wir schon aus dem Umstand ermessen können, daß Trinker sehr bald matt werden und erschlaffen, namentlich auf Märschen bei großer Hitze, selbst wenn sie nur reichlich Wasser, nicht einmal alkoholhaltige Getränke zu sich nehmen, wohingegen die Mäßigen und Enthaltsamen, obschon sie Durst empfinden, das Trinken aber sehr beschränken oder gänzlich unterlassen,

munter und kräftig bleiben und große Strapazen auszuhalten vermögen.

Vieles und unmäßiges Trinken schwächt unseren Organismus, macht ihn widerstandslos gegen krankmachende Einflüsse, gegen Seuchen, Epidemien und Infektionskrankheiten. Und bei alledem wird durch vieles, anhaltendes Trinken nicht einmal der Durst gestillt. Wer hat zum Beispiel nicht schon an sich selbst die Wahrnehmung gemacht, daß sich nach reichlichem Trinken der Durst vergrößerte, anstatt daß er sich verminderte. Das ist auch gar nicht zu verwundern. Denn das natürliche Durstgefühl entsteht ja nur durch die Verminderung des Wasserbestandes unserer Blutmasse. Durch eine reichliche Schweißproduktion bei großer Körperhitze büßt man mehr an Ausdünstungsstoffen, namentlich an den wasserhaltigen Bestandteilen des Blutes ein, als man durch die Einführung von Flüssigkeiten in gleich rascher Weise wieder ersetzen kann. Denn unser Magen ist auf die Aufnahme einer Flüssigkeitsmenge, welche dem Ausdünstungsverlust mit einem Male entspricht, sozusagen nicht „geaicht". Der Körper verliert also durch eine große Flüssigkeitszufuhr mehr, als er gewinnt, namentlich dann, wenn das Getränk kalt ist, da es eine reichlichere Schweißbildung veranlaßt. In demselben Verhältniß, in welchem sich der Wasserbestand des Blutes durch die Ausdünstung verringert, wächst auch die Durstempfindung, und so haben wir die Lösung, weshalb man bei vielem und reichlichem Trinken immer mehr, statt weniger Durst empfindet.

Es wäre nun aber ganz verkehrt, aus diesen Ausführungen den Schluß zu ziehen, daß man bei großer Hitze gar nicht trinken dürfe. Trinken müssen und sollen wir, aber wir müssen zu verhüten suchen, beim Trinken aufs neue in Schweiß zu geraten. Man thut daher gut, so lange mit dem Trinken zu warten, bis man abgekühlt ist, damit man nicht aufs neue und in viel reichlicherer Weise zu schwitzen anfängt. Man verringert dadurch, namentlich durch kaltes Trinken, wie ich wiederhole, die Wasserbestandteile der Blutmasse, die sich so schnell nicht wieder ersetzen lassen. Gut ist es jedenfalls, beim Trinken gleichzeitig etwas feste Speise zu sich zu nehmen; auch empfiehlt es sich, kalte Getränke bei großer Hitze durch einen Strohhalm zu genießen, eine Sitte, die in Tropenländern vielfach geübt wird. Da hierbei das

Getränk nur in kleinen Mengen in den Magen gelangt, so findet kein besonders lebhaftes Strömen des Blutes nach der Hautoberfläche hin statt, und der Durst wird, da keine stärkere Transpiration hervorgerufen wird, auch besser und eher gelöscht. Wie ich schon im Kapitel „Wann, wieviel und wie sollen wir essen und trinken?“ bemerkt habe, ist es überhaupt ratsam, nur kleine Schlucke eines kühlen Getränkes zu genießen, um eine schädliche Reizung der Magenschleimhaut zu vermeiden.

Man mache es sich daher auf Märschen und Landpartien bei großer Hitze, beim Tanzen und sonstigen erhitzenden Körperbewegungen zum Grundsatze, eine Zeit von ungefähr 10 bis zu 15 Minuten zu warten, ehe man kalte Getränke zu sich nimmt. In diesem Zeitraume wird sich die durch die Bewegung hervorgerufene Schweißbildung so weit verringert haben, daß man seinen Durst mit Erfolg zu löschen im stande ist. Hat man aber trotzdem in erhitztem Zustande kalt getrunken, so vermeide man Zugluft und bleibe ja nicht stehen. Man mache sich in diesem Falle so lange wieder Bewegung, bis eine Wiedererwärmung des Körpers erfolgt ist.

Mache Dir jeden Tag Deinen Körperkräften entsprechende Bewegung in frischer, reiner Luft, fern von dem Gewühle und Treiben der Stadt. Bewegung befördert Deine Verdauung und den Stoffwechsel, kräftigt Deine Muskeln, beruhigt Deine Nerven und führt einen gleichmäßigen Umlauf Deines Blutes herbei.

Setze Dich, wenn Du beim Gehen warm geworden bist, niemals an Orten nieder, wo Dich Zugluft treffen kann.

Beim Gehen halte Deinen Körper aufrecht nnd gerade, den Kopf hoch, und beuge die Schultern zurück. Schreite lustig aus, banne traurige Gedanken, vermeide ernstes Nachdenken, erquicke Herz und Geist an Gottes schöner Natur und mache ab und zu ein kleines „Träbchen“.

Deine Kleidung sei durchlässig und den Witterungsverhältnissen angemessen. Bekleide Dich nicht zu warm, um Erkältungen zu vermeiden. Du erzielst gerade das Gegenteil von dem, was Du damit beabsichtigst. Du hinderst Deine Hautausdünstung, Deine Hautdurchblutung und steigerst die Wärmeproduktion Deiner Haut über die Norm. Hauterschlaffung und Verweichlichung sind die Folgen einer zu warmen Bekleidung, und dem Ausbruch von Er-

kältungen und Krankheiten in jeder Form ist damit Thür und Thor geöffnet.

Deinen Kopf halte kühl, Deine Füße stets warm. Kopf und Hals trage unbedeckt, und schütze den Kopf nur gegen große Kälte und intensiven Sonnenbrand. Sonst ist das Barhaupt- und Barfußgehen bei geeigneter Witterung sehr zuträglich, bekömmlich, und wirkt dasselbe abhärtend.

Verabsäume nicht die Pflege Deiner Haut durch Abwaschungen, Abreibungen, Bäder usw. Reinlichkeit kommt gleich nach Frömmigkeit. Die Haut ist nicht allein ein Ausscheidungs-, sondern auch ein Atmungsorgan. Deshalb trage Sorge, daß die Millionen Poren Deiner Haut stets offen stehen. Wasche häufig Deinen ganzen Körper mit Wasser in der Temperatur von 18—20° R., und reibe beim Abtrocknen die Haut so lange, bis sie sich rötet.

Nach jeder kühlen Waschung ist die vollständige Wiedererwärmung Deines Körpers unbedingt notwendig. Mache Dir daher nach jeder solchen Waschung Bewegung, am besten in frischer Luft, bis zum Warmwerden, oder lege Dich zur Wiedererwärmung ins Bett.

Befleißige Dich einer vernünftigen Atmung. Die Wohlthat eines richtigen Atmens wissen leider die meisten Menschen nicht zu schätzen; namentlich diejenigen, welche den größten Teil ihres Lebens als Stubenhocker verbringen müssen, verstehen nicht richtig zu atmen. Ein gesundheitsbeförderndes Atmen muß ruhig und tief vor sich gehen; das Atmen geschieht durch die Nase. Wie Du weißt, lieber Leser, findet durch die Lungen die Ausscheidung von Kohlensäure aus dem Blute statt, und deshalb ist ein vernünftiges und zweckmäßiges Atmen ein dringendes gesundheitliches Erfordernis.

Die Mehrzahl der Menschen, wenn sie vernünftig atmet, thut es zufällig, noch mehr aber aus Instinkt, d. h. unbewußt. Hunderttausende aber atmen nicht richtig und werden daher von mehr oder weniger ernstlichen Beschwerden der Lunge und des Kehlkopfes befallen, dank einer schädlichen Gewohnheit, mit dem Munde, statt durch die Nase zu atmen. Der Mund hat seine eigenen Verrichtungen: essen, trinken und sprechen, und die Nase gleichfalls die ihrigen, nämlich riechen und atmen. Im Sommer ist es offenbar weniger gefährlich,

durch den Mund zu atmen, als im Winter. Atmet man durch den natürlichen Kanal, das sind die Nasenlöcher, so geht die Luft über die Schleimhaut, bedeckt die verschiedenen Höhlungen der Nase und erwärmt sich, ehe sie die Lungen erreicht; wenn man dagegen durch den Mund atmet, so kommt die kalte Luft in Berührung mit den zarten Häutchen, welche die Kehle und die Lungen bedecken, und so entsteht eine örtliche Erkältung, welche öfters mit einer Entzündung endet. Ohne Mühe erwirbt man sich die Gewohnheit, mit geschlossenen Lippen zu atmen, und man sollte es nicht versäumen, schon in der Kindheit den Anfang zu machen, damit nicht im jugendlichen Alter schon allerlei Krankheiten entstehen. Wäre diese Gewohnheit eine allgemeine, dann würde man bald eine große Abnahme in den Lungen- und Kehlkopfbeschwerden, denen in einem Jahre viele tausend Opfer anheimfallen, konstatieren können. Der Mensch ist das einzige Geschöpf, welches die so schädliche, oft fatale Gewohnheit hat, mit dem Munde zu atmen. Es gilt daher, sich zu beobachten, und beim Ausgehen früh in kalter Luft versuche man diese zweierlei Arten des Atmens, durch die Nasenlöcher und durch den Mund. Im ersten Fall wird man sehen, daß man frei und leicht mit Wohlbehagen atmen kann, denn die frische Luft in Berührung mit der Nasenschleimhaut, durch die Körperwärme erwärmt, ist den Lungen höchst angenehm, wohingegen, wenn man mit offenem Munde atmet, sich die kalte Luft direkt auf die Lungen wirft und somit ein Gefühl von Kälte und Unbehagen erzeugt, welches Husten und andere Beschwerden gewöhnlich zur Folge hat.

Schlafe und wache zur richtigen Zeit. Wenn der Organismus einige Zeit lang thätig gewesen ist, bedarf er der Ruhe, um den Stoffverbrauch zu ersetzen. Die vollkommenste Ruhe ist der Schlaf. Das Schlafzimmer muß geräumig und luftig sein. Gewöhne Dich, nur bei offenem Fenster zu schlafen. Die Vorschrift der modernen Medizin, daß die Nachtluft dem Menschen schädlich sei, ist schon längst von der „Neuen Heilmethode“, der Naturheilweise und der naturgemäßen Lebensweise, zu den Ammenmärchen geworfen worden.

Wenn Du an Schlaflosigkeit leiden solltest, vermeide künstliche Schlafmittel, bezw. lasse sie Dir nicht von Deinem Arzte (Mediziner) zum Einnehmen octroyieren. Die gebräuch-

lichsten künstlichen Schlafmittel sind Bromkali (Bromsalz), Chloralhydrat und Morphium. Sie erzeugen keinen gesunden, natürlichen Schlaf, sondern nur einen Zustand der Betäubung, aus dem Du matt und elend erwachst. Die Nerven gewöhnen sich nach und nach an ein solches Betäubungsmittel, ähnlich wie die trägen Verdauungsorgane an ein Abführmittel, und die Arzneigaben müssen daher, um noch eine Wirkung auf die Nerven zu entfalten, beständig vergrößert werden. Der an Schlaflosigkeit Leidende wird daher chronisch vergiftet, seine Nerven werden zerrüttet, und der Grund zu schweren Gehirn- und Nervenkrankheiten wird gelegt. Viel wirksamer und dabei vollständig gefahrlos ist dagegen die Annahme der natürlichen Lebens- und Heilweise. Zeitiges und leichtes Abendbrod — nächtlicher Leibumschlag 18—20° R. — offenes Fenster im Schlafzimmer — durchlässige Bettung ohne Federn — bei Tage Bewegung in frischer Luft und des Morgens nach dem Aufstehen eine Abwaschung von 18° R. des ganzen Körpers — alles dies verschafft Dir, sofern nicht das Schlafleiden auf schwereren organischen Störungen beruht, leicht und sicher einen guten Schlaf. Vermeide vor dem Schlafengehen auch aufregende Lektüre und schwere alkoholhaltige Getränke, und begieb Dich nie mit kalten Füßen zu Bette. Erhalte Dir das Bewußtsein treuer Pflichterfüllung, vermeide Prozesse und wirtschafte sparsam und gut, damit Du nicht in Schulden gerätst. Dann wirst Du auch gut schlafen.

Die beste Schlafzeit ist die Nacht, denn die Natur selbst hat sie uns zur Ruhe vorgeschrieben. Wenn die Nacht anbricht, wird in der Natur alles still und ruhig. Die Vögel und alle anderen Tiere begeben sich zur Ruhe, nur die Raubtiere und anderes Gezücht kommt hervor, um auf Beute und Raub auszugehen. Auch der Mensch ist während der Nacht mehr zum Unfug aufgelegt als am Tage; die tierischen Leidenschaften werden während der Nacht unter dem Einflusse der geistigen Getränke wach; die meisten Verbrechen und Vergehen werden in der Nacht begangen; Einbrüche, Diebstähle und Morde werden meistens zur Nachtzeit ausgeführt. — Man gehe also spätestens um 10—11 Uhr abends zu Bette, damit man gestärkt und erfrischt zu seinem Tagewerke wieder erwacht.

23. Das Naturheilverfahren, seine Bedeutung und Anwendung.

Von allen wichtigen Neuerungen, an denen unsere Zeit so reich ist, dürfte wohl diejenige die erste Stelle einnehmen, welche sich nicht nur mit den Verhältnissen beschäftigt, welche den Menschen umgeben, sondern welche seine Person und vor allem sein leibliches und geistiges Wohlbefinden im Auge hat. Man ist zu der Erkenntnis gelangt, daß Verletzungen der Naturgesetze, Nichtbeachtung der Lebensvorgänge im menschlichen Organismus, vermeidbare Fehler in der Lebens- und Nährweise die Hauptursachen der menschlichen Leiden sind und daß mit der Vermeidung derer Ursachen auch deren Folgen schwinden. Man hat die Einsicht gewonnen, daß der menschliche Organismus ein Stück von der Natur*) ist, mit ihr eng zusammenhängt, und daß er, wenn er erkrankt, nur durch diejenigen Bedingungen und unter denjenigen Gesetzen wieder gesunden kann, welche ihn vor Erkrankung zu schützen und ihn gesund zu erhalten vermögen. Die Bedingungen, welche den menschlichen Körper gesund erhalten, gipfeln in dem Vorhandensein der in ihm befindlichen Lebenskraft oder Naturheilkraft, und die gleichen Bedingungen gelten auch für das Erkranken des menschlichen Körpers. Die Lebens- oder Naturheilkraft ist es, welche den erkrankten Körper wieder herstellt. Diese unbestreitbare Naturheilkraft bildet die Voraussetzung für das ganze System des Naturheilverfahrens, im Gegensatz zu dem herrschenden Medizinheilverfahren, welches diese Naturheilkraft unterschätzt. Zur Unterstützung der dem menschlichen Organismus innewohnenden Naturheilkraft nimmt man zum Zwecke der Krankenheilung noch die-

---

*) „Unter Natur im weiteren Sinne versteht man den Inbegriff alles sinnlich Wahrnehmbaren, was nicht durch Zuthun des Menschen irgendwelche Veränderung erlitten hat. Dieses sinnlich Wahrnehmbare begreift in sich alle Naturkörper und Naturkräfte. Unter Natur im engeren Sinne dagegen versteht man die Gesamtheit aller derjenigen Erscheinungen, Vorgänge, Kräfte, Zustände usw. im organischen, besonders aber im menschlichen Leben, welche dieses in seiner Ursprünglichkeit erhalten und, wenn diese letztere verloren geht, innerlich darauf gerichtet sind, sie wiederherzustellen." (Dr. Karl Neumann.)

jenigen Mittel in Anspruch, welche uns die Natur selbst bietet, als Luft, Licht, Wasser, Wärme, Elektricität usw., und vervollständigt diese Mittel noch durch zweckdienliche Maßnahmen, durch eine entsprechende, den individuellen Verhältnissen des Organismus angepaßte Heilbehandlung, welche sich gleichfalls auf die Naturgesetze gründet. „So gewiß wie der Körper und alles in der Natur aus sich herauswächst und gedeiht, so muß derselbe auch aus sich heraus heilen, und unsere Mittel dürfen nur insofern gelten, als sie dieses von innen ausgehende Gedeihen und Heilen unterstützen.“ (Kles.) Im Haushalte der Natur geschieht alles nach bestimmten und streng geregelten Gesetzen. So auch im Haushalte des menschlichen Körpers. Sind die Gesetze verletzt oder umgangen worden, so tritt die Strafe in Form von Entartung oder Krankheit ein. Die Natur ist aber immerfort geschäftig, Schäden in ihrem Haushalte auszubessern, die verloren gegangene Harmonie eines Organismus, in diesem Falle des menschlichen Körpers, wieder herzustellen; sie spannt ihre ganze Kraft, die Naturheilkraft an, um Störungen in den Lebensvorgängen zu beseitigen; und diese Kraft noch mehr auszunutzen, sie in ihrem Heilbestreben zu unterstützen und sie darin zu erhalten, ist die Aufgabe und bildet das eigentliche Wesen der Naturheilmethode.

Wir ersehen aber auch hieraus, daß Krankheit kein fremder, für sich bestehender Zustand, kein fremder Eindringling in den Körper ist, sondern ein natürlicher, in dem Körper selbst liegender, innerlicher Vorgang, welcher aus dem Bestreben der Natur, die Heilung selbst zu besorgen, klar hervorgeht. Aus diesem Grunde kann es auch nicht Zweck der natürlichen Heilbehandlung, der Naturheilmethode sein, einen Krankheitszustand*) ohne Verzug zu unterdrücken oder das Leiden schon in seinen Anfängen zu ersticken, sondern es muß die Aufgabe der Naturheilmethode sein, die Ursachen des Krankheitszustandes zu beseitigen. Es muß ferner ihr Bestreben darauf gerichtet sein, den Krankheitsvorgang in seiner Ausdehnung und Heftigkeit zu beschränken, sobald der Körper darunter zu leiden anfängt, oder die Naturheilkraft zur größeren Thätigkeit anzuspornen, sobald der Krankheitsvor-

---

*) Der Krankheitszustand ist ein Gärungsprozeß. (Siehe das Kapitel „Wie schützen wir uns vor Krankheiten?“)

gang so indifferent und schwach verläuft, daß man nicht annehmen kann, die Heilung könne ohne jegliche Unterstützung eintreten. Wie gesagt, nur das natürliche Heilverfahren ist im stande, die Natur bei ihrem Heilgeschäft wirksam zu unterstützen, um den Zweck der Heilbehandlung, die vollkommene Wiedergesundung des Organismus, zu erreichen.

Der von der Natur angestrebte Ausgleich zur Beseitigung einer durch schädliche Einflüsse irgendwelcher Art entstandenen Störung des Gleichgewichts des menschlichen Körpers ist teils darauf gerichtet, alle dem Körper fremdartigen, also unbrauchbaren und schädlichen Erzeugnisse (Krankheitsstoffe) auszuscheiden und fortzuschaffen, teils beruht er in der Regelung und Wiederaufnahme gestörter oder aufgehobener Funktionen der verschiedenen Körperorgane. Es muß daher stets die erste Aufgabe der natürlichen Heilbehandlung sein, den durch die Naturheilkraft hervorgerufenen Ausscheidungsbestrebungen des Körpers entgegenzukommen, durch Wahl geeigneter Mittel, wie sie uns die Natur in so reichem Maße bietet, die Ausscheidungsorgane in ihrer Thätigkeit zu unterstützen und anzuregen, und dabei den Kranken unter diejenigen Lebensbedingungen zu stellen, welche die Wiederaufnahme der gestörten Lebensverrichtungen und -Vorgänge am ehesten und vollkommensten ermöglichen.

In jeder Krankheit äußert sich ein Kampf, den die Lebens- oder Naturheilkraft mit den „Fremdstoffen" führt, welche sich im menschlichen Körper festgelagert haben. (Siehe das Kapitel „Wie schützen wir uns vor Krankheiten?") Daß es dabei nicht ohne mehr oder weniger große Anstrengungen, welche sich in mehr oder minder heftigem Fieber äußern, abgehen kann, liegt auf der Hand. Fieber ist Gärung der Fremdstoffmasse im menschlichen Körper, und alle Organe, das Blut, die Nerven usw., werden selbstredend von dem Gärungsprozeß in Mitleidenschaft gezogen. Die Natur verfolgt bei ihrer Heilthätigkeit ein ganz bestimmtes System, dessen Quintessenz oder Kern das Fieber ist. „Gebt mir die Macht, ein Fieber zu erzeugen und ich will jede Krankheit heilen", sagt Professor Harleß, ein Koryphäe der — medizinischen Wissenschaft. Die Naturheilmethode unterdrückt niemals bei fieberhaften Krankheiten das Fieber, da letzteres, bis auf seine spezifischen Arten, ein segensreicher Begleiter aller abnormen Körperzustände und ein wichtiger und gün-

stiger Heilfaktor ist. Das Naturheilverfahren hat nur die Aufgabe: bei akuten Leiden das vorhandene Fieber zu überwachen, es bei gefährlicher Höhe in mildere Grade zu leiten, und bei chronischen Krankheiten, wo in langwierigem Siechtum, bei einem trostlosen Wechsel von Krankheitserscheinungen, das Fieber gänzlich zu mangeln scheint, dasselbe hervorzurufen und zwecks Heilung einige Zeit lang zu unterhalten. Selbstredend sind die Mittel des Naturheilverfahrens in beiderseitiger Beziehung nicht Arzneien, zweideutige Mittel, Stoffe und scharfe Gifte, deren Wirkungen immer unsicher, nur zum Teil genauer bekannt und sogar medizinischerseits vielfach angezweifelt sind, von denen man aber sicher weiß, daß sie dem Gesunden schaden, dem Kranken also nicht nützen können, sondern eine entsprechende natürliche Lebensweise, und vor allem feuchte Wärme, welche in der ganzen Natur die Voraussetzung alles Wachstums und Gedeihens bildet und zur Entstehung, Entwickelung und Erhaltung alles Lebens auf unserem Planeten, der Erde, unentbehrlich ist. (Siehe das Kapitel „Die Wärme.")

Die Naturheilmethode stellt alle natürlichen Mittel (wie sie in der Natur zu finden sind) zum Zwecke der Heilung des erkrankten, mit ihr (der Natur) in engster Wechselbeziehung stehenden Einzelwesens, des Menschen, in ihren Dienst, als da sind: Luft, Licht, Wärme, Wasser, eine natürliche, dem Menschen seinem anatomischen Bau und seinen physiologischen Lebensbedingungen zukommende Nährweise, Elektricität usw. — Ruhe und Bewegung, Massage und Heilgymnastik, in methodischer Anwendung, sind weitere wichtige Faktoren der Naturheilmethode. Dagegen ist die Naturheilmethode keine sogenannte „Kaltwasserkur", als welche sie von gegnerischer Seite, oder aus Unverstand oder Unkenntnis, oft bezeichnet wird;*) auch beschränkt sie (die

---

*) Die sogenannte „Kaltwasserkur" verwendet zu ihren Kurprozeduren, wie dies ja auch schon aus der Bezeichnung selbst hervorgeht, ausschließlich „kaltes" Wasser. Es ist mit dieser Kurmethode schon viel Schaden angerichtet worden. Mancher Nervenleidende, der sich ahnungslos der „Kaltwasserplanscherei" unterwarf, ist „vom Regen in die Traufe" gekommen, insofern er von einer Kaltwasserheilanstalt, anstatt geheilt in seine gewohnten Lebensverhältnisse zurückzukehren, direkt in eine Irrenanstalt befördert wurde. Die Naturheilmethode verwendet „kaltes Wasser"

Naturheilmethode) ihre Anwendungen nicht allein auf den Gebrauch des Wassers, was auch häufig irrtümlich angenommen wird, sondern alle natürlichen Heilfaktoren, wie Luft, Licht, Wärme, Diät, Bewegung, Ruhe usw. werden von ihr mit dem Wasser zusammen in den Bereich der Anwendung gezogen und in verständnisvoller Zusammenstellung zur Heilung des erkrankten menschlichen Organismus benutzt. Durch einen weisen Gebrauch dieser einfachen, natürlichen Heilmittel soll ja nur die Naturheilkraft des Kranken angeregt werden. Die Naturheilkraft ist es, welche einzig und allein das Heilen besorgt. Die Kurprozeduren der Naturheilmethode sind daher unter strenger Berücksichtigung dieses Umstandes nur milde und durchaus dem Kräftezustand und der Lebenskraft des Kranken angepaßt. Jedes planlose Vorgehen muß dabei ausgeschlossen sein. Unter dieser milden, einfachen Behandlung kommen aber Heilungen zu stande, welche den Vertretern und Anhängern der herrschenden Staatsmedizin, der Allopathie, als schier wunderbare erscheinen. Kein Wunder aber ist es, daß die Staatsmedizin die durch die Naturheilmethode vollführten Heilungen für wunderbar hält, da sie (die Staatsmedizin) selbst nicht zu heilen, sondern nur mit Hilfe von „Arznei-Giften“ die Erscheinungen einer Krankheit zu unterdrücken vermag. Das einzig Wunderbare bei einer vollzogenen natürlichen Heilung liegt nur in dem weisen Aufbau unseres Organismus, in den Bestrebungen desselben, sich gesund zu erhalten und, im Fall einer Erkrankung, sich gesund zu machen, sowie in der Thatsache, daß uns die gütige Mutter Natur selbst alle uns dienlichen Heilmittel in dem großen und ganzen All schon gegeben hat. Aber man muß dieselben kennen und richtig anzuwenden verstehen.

Allerdings sind nicht alle in der Natur vorkommenden natürlichen Stoffe und Erzeugnisse nun auch als geeignet für den Heilapparat der natürlichen Heilweise zu bezeichnen. Fast alle mineralischen und viele pflanzlichen Stoffe machen davon eine Ausnahme, sind also nicht als „natürliche“ Heil-

---

nur in besonders geeigneten Fällen, und dann ist die Anwendung desselben äußerst rasch und kurz. Hauptsächlich steht bei ihr das temperierte Wasser im Ansehen, und dieses wird in den verschiedensten Wärmeabstufungen in streng individualisierender Weise angewendet.

mittel anzusehen. Denn kein Krankheitszustand des menschlichen Körpers wird durch den Mangel an chemischen Substanzen, z. B. von Arsenik, Bromkali, Jodkali, Merkur oder Quecksilber, oder von Chinin, Digitalis, Migränin, Antipyrin, Antifebrin usw. hervorgerufen, sondern nur durch Verletzung der für den menschlichen Körper geltenden Naturgesetze, durch Nichterfüllung von Lebensbedingungen, welche für den menschlichen Organismus die Voraussetzung seines Gesundbleibens bilden, also durch den Mangel an frischer Luft, Licht, passender Nahrung, an Bewegung und Ruhe, an durchlässiger Kleidung und Bettung, an gesunder Wohnung usw.

Der menschliche Organismus ist, wie der tierische, zusammengesetzt aus folgenden chemischen Grundstoffen: Sauerstoff, Stickstoff, Kohlenstoff, Wasserstoff, Calcium (die metallische Grundlage der Kalkerde), Kalium (die metallische Grundlage des Kalis [pflanzliches Laugensalz]), Natrium (die metallische Grundlage des Natrons oder Natrums [mineralisches, feuerbeständiges Laugensalz]), Chlor (ein einfacher, wägbarer, nicht-metallischer Körper [nach „Bock" ein luftförmiges Element] von gelblich-grüner Farbe und erstickendem Geruche, der sich mit Wasserstoff zu der bekannten Salzsäure verbindet), Fluor (ein farbloses, gasförmiges, nicht-metallisches, im freien Zustand nicht zu gewinnendes Element, welches mit Calcium verbunden in der Natur als Flußspath vorkommt), Magnesium (die metallische Grundlage der Magnesia [Bittererde, Talkerde, Bittersalzerde]), Silicium (die metallische Grundlage der Kieselerde), Eisen, Schwefel und Phosphor. Diese vierzehn Grundelemente verbinden sich untereinander zu folgenden Mischungsbestandteilen der lebendigen Körpersubstanz: zu Eiweiß, Fett, Wasser, Leim, Kochsalz, Kali, Natron, phosphorsaurem und kohlensaurem Kalk. Vorwiegend besteht der menschliche Organismus, wie ich schon im Kapitel „Abhärtung und Verweichlichung" hervorgehoben habe, aus Eiweiß, Fett und Wasser, und eine aus irgend welchen Ursachen eingetretene Veränderung der normalen Mischungsverhältnisse der lebendigen Körpersubstanz hat also Verringerung der Eiweißstoffe und Vermehrung des Fett- und Wassergehaltes des Körpers zur Folge. Es tritt eine stoffliche Veränderung des Körpers unter den Erscheinungen einer Gärung ein, und diese Abweichung von der stofflichen Norm bedingt Verweichlichung,

d. h. einen Krankheitszustand. Den Krankheitszustand — er mag in einer Form auftreten, wie er will — kann man nun nicht durch Einfuhr fremder Stoffe heilen, aus denen der Körper nicht zusammengesetzt ist, an denen er keinen Mangel leidet und die nicht in ihn hinein gehören, sondern es wird durch die Einführung eines „Fremdstoffes" oder eines „Fremdgiftes", wie es die gebräuchlichen Apothekermittel fast alle mehr oder weniger sind, entweder nur die Reaktionskraft des menschlichen Körpers in einer mehr oder minder heftigen Weise zur Gegenwehr und zu dem Bestreben wachgerufen, das Gift, diesen fremden Eindringling, wieder aus dem Körper herauszuexpedieren, was aber leider nur in seltenen Fällen gelingt, oder es wird die Naturheilkraft, die, im Kampfe mit den ursprünglichen Krankheitserregern begriffen, ihre Kraft nicht noch teilen kann, um die gleichzeitige Ausscheidung des „Arznei-Giftes" zu bewerkstelligen, gänzlich brach gelegt. Letzteres kommt am häufigsten vor.

Medizin oder Arznei (mit Ausnahme der aus dem Pflanzenreich stammenden heilkräftigen und in ihrer Wirkung auf den menschlichen Organismus genau erprobten Kräutern, Wurzeln, Rinden, Stengeln, Blättern, Blüten, Früchten usw.) vermögen daher keine Krankheit zu heilen. Tritt nach dem Gebrauch einer Medizin oder Arznei dennoch vollkommene Heilung ein, so ist die Naturheilkraft so mächtig gewesen, die Krankheit und die Schädigungen, welche die Medizin im Organismus verursachte, miteinander zu überwinden. Der Kranke genas daher nicht infolge der Medizin, sondern, dank seiner Lebenskraft, trotz der Medizin. Immerhin kommt dieses freudige Ereignis nur selten vor. Gewöhnlich wird die Krankheit mit ihren Erscheinungen durch die Arzneien unterdrückt, und der Körper verfällt einem langwierigen Siechtum, welches vielfach noch mit dem Namen „Gesundheit" belegt wird. Arzneikrankheiten, chronische Vergiftungszustände (Morphinismus [Kokaïnismus], Chinin-, Salicyl-, Jod-, Karbol-, Quecksilbervergiftungen usw.) sind in der Jetztzeit an der Tagesordnung. Derjenige Kranke kann sich noch glücklich preisen, bei dem die medizinisch unterdrückte Krankheit über kurz oder lang unter derselben oder anderer Form wieder ausbricht. Von noch größerem Glücke aber kann derselbe sagen, wenn er dann nicht wieder in die Hände der „segensreichen" Staatsmedizin gerät, sondern zur gründlichen

Heilung seines Leidens die Hilfe der einzig wahren und richtigen Heilweise, die sich auf das Naturgesetz gründet, in Anspruch nimmt. Möge dieses Buch dazu beitragen, diese Heilweise in den weitesten Schichten des Volkes zu verbreiten und sie zu einem Gemeingut aller zu machen.

Wie ich schon oben bemerkte, wendet sich die Naturheilmethode mit ihren Heilungsgrundsätzen nicht gegen die Krankheitserscheinungen (Symptome, Krankheitsanzeichen), wie dies die Allopathie thut, sondern gegen die Grundursache des Leidens. Auf diese Weise heilt die Naturheilmethode wirklich und unterdrückt nicht nur die Krankheit. Sie hat es daher nur äußerst selten mit sogenannten Rückfällen oder Nachkrankheiten zu thun, die doch nur die Beweise einer unvollkommenen Heilung (wie durch Arzneien) oder eine Versetzung der Krankheit in andere Körperteile sind. Da bekanntlich die einzelnen Organe des menschlichen Organismus in engster Wechselbeziehung zu einander stehen, so sieht die Naturheilmethode die Krankheitserscheinungen, welche sich an irgend einem Körperteil oder Organ zeigen, niemals als Lokalerkrankungen an, sondern als Erkrankungen des Gesamtorganismus, und richtet neben einer örtlichen Behandlung ihr Hauptaugenmerk auf Behandlung und Beseitigung des Allgemeinleidens, des Grundleidens, welches erst die örtliche Erkrankung bedingte.*)

---

*) Zur Erläuterung mögen folgende Beispiele dienen. Gesetzt, Du leidest an „Kopfschmerzen“, die aus einem verdorbenen Magen herrühren, so ist der Kopfschmerz das Krankheitsanzeichen, das Symptom — der Magen die Ursache, der Grund des Leidens. Man hat daher zuerst die Ursache des Leidens, den verdorbenen Magen zu beseitigen, will man den Kopfschmerz los werden. Die Naturheilmethode setzt also den Hebel zur Heilung des Uebels an den erkrankten Magen an, indem sie eine entsprechende Diät, eine erregende Leibpackung usw. zur Anwendung bringt, und eine örtliche Behandlung des Kopfes durch einen kühlenden Kopfumschlag erst in zweiter Linie folgen läßt.

Ein anderes Beispiel. Du hast einen sogenannten „bösen Finger“. Der böse Finger ist infolge eines Nadelstiches entstanden. Der Nadelstich ist das „auslösende Moment“, der „böse Finger“ die Folge von schlechten Körpersäften. Denn hättest Du eine reine Blutmasse, so wäre die winzige Stichwunde, wenn keine Unreinigkeiten in dieselbe eingedrungen wären, bald zugeheilt. Es gilt also, die Säftemasse Deines Körpers durch einige erregende Ganzpackungen, Dampf- oder Bettdampfbäder und eine milde, reizlose Diät zu reinigen, damit die Ansammlung der kranken Säfte, welche sich in dem „bösen Finger“ befindet,

Dr. med. Lahmann, einer der hervorragendsten approbierten Vertreter der Naturheilweise, äußert sich über eine vollkommene Heilung folgendermaßen:

„Geheilt ist ein kranker Organismus nur dann, wenn er mit den einfachsten Lebensreizen (einfacher Nahrung, Bewegung und Ruhe, Hautpflege usw.) den Einwirkungen des täglichen Lebens gewachsen ist, also weder vom Witterungswechsel noch von normalen beruflichen oder gesellschaftlichen Anforderungen schädlich beeinflußt wird. Es ist daher z. B. keine Heilung von Rheumatismus zu nennen, daß der Kranke durch Salicylsäure rc. schmerzfrei geworden ist und sich wieder bewegen kann, wenn er sich ängstlich vor jedem Lufthauch hüten muß und bei nächster Gelegenheit wieder einen rheumatischen Anfall bekommt. Wohl aber ist ein Kranker von Rheumatismus geheilt, wenn durch Schwitzbäder, die von kräftigenden Abkühlungsbädern gefolgt waren, die in seinem Körper abgelagerten abnormen Stoffwechselprodukte (harnsaure Salze) ausgeschieden sind, wenn durch eine rationelle (d. h. die Bildung von abnormen Stoffwechselprodukten unmöglich machende) — Diätetik (in Betreff der Nahrung und Kleidung) sein Körper widerstandsfähiger geworden ist und wenn er durch künstliche Erkältungsversuche (wechselnde warme und kalte Bäder, Luftbäder) die Probe darauf gemacht hat, daß er sich nicht mehr in der freien, gesunden Luft, aber auch nicht im gelüfteten zugigen Wohnzimmer oder Tanzsaal „erkälten" kann."

„Es ist keine Heilung von Verdauungsleiden zu nennen, wenn man gegen Sodbrennen und „Magensäure" täglich Natron oder Magnesia und gegen Verstopfung täglich Abführmittel oder Klystiere nehmen und dabei immer ängstlich erwägen muß, was man essen und was man nicht essen darf und dennoch nicht sicher vor einem durch den beständigen Gärungsreiz der schlecht verdauten ungeeigneten Speisen erzeugten Magen- und Mastdarmkrebs ist. Von Verdauungsleiden ist nur der geheilt, dessen schlaffer, nicht genügend

---

beseitigt wird und die krankmachenden Stoffe durch die natürlichen Ausscheidungsorgane, Darm, Nieren und Haut entfernt werden. Schneiden, Brennen und Aetzen an dem erkrankten Finger, ein beliebtes Verfahren der Schulmedizin, entfernt natürlich nicht die Ursache desselben, die schlechte Säftebildung des ganzen Körpers.

arbeitender Magen-Darmkanal durch Förderung der Blutzirkulation, durch Anregung der Magen- und Darm-Muskulatur und der Unterleibsnerven (ableitende feuchte Leibumschläge, Unterleibsmassage, Rumpfbäder mit kühlen Uebergießungen des Unterleibes usw.) zu normaler Thätigkeit gebracht ist."

Soweit Dr. Lahmann.

Neben dem Gebrauch der Arzneien verwirft die Naturheilmethode auch die äußere und innere Anwendung des Eises. Durch eine äußere Applikation desselben an lebenswichtige Organe können die nachteiligsten Versetzungen und die gefährlichsten Zustände geschaffen werden. Der bekannte und berühmte Hydropath, Professor Winternitz von der medizinischen Fakultät der Wiener Universität verwirft daher die Anwendung des Eises in der naturgemäßen Heilpraxis mit vollem Rechte, indem er u. a. sagt, daß durch Eisauflage auf den Kopf (z. B. bei Gehirnentzündung) ein Erfrieren des Gehirns herbeigeführt werde. Aber selbst bei weniger empfindlichen Körperteilen muß durch eine längere Einwirkung eisiger Kälte ein Zustand des Erfrierens, der Lähmung eintreten. Es ist eine der Hauptregeln der Naturheilmethode, bei entzündlichen Zuständen einzelner Organe das an der Entzündungsstelle in großer Menge befindliche Blut von dort abzuleiten. Nehmen wir das Beispiel einer Gehirnentzündung an, so gilt es, das Blut von diesem lebenswichtigen Organ nach weniger wichtigen Körperteilen abzuleiten, nach den Extremitäten, den Beinen und Füßen, den Armen und Händen; es gilt, überhaupt einen normalen Blutumlauf wieder herzustellen. Oertlich wird bei diesem Verfahren nur durch Kühlung des Kopfes mit feuchten Kompressen eingewirkt. Bei dem beliebten allopathischen Verfahren, auf den Kopf Eis zu legen, wird, abgesehen von dem dadurch hervorgerufenen schädlichen Kältereiz, das Blut erst recht nach der Entzündungsstelle hingeleitet. Denn es strömt dorthin in großer Menge zur Gegenwehr, um den verderbnisvollen Kältereiz zu paralysieren. Die Entzündung wird also vermehrt und nicht vermindert, wenn auch durch die Eisauflage für den Augenblick ein Zurückdrängen des Blutes aus dem Gehirn stattfindet. Desto lebhafter strömt es nach dem Zurückprallen wieder aus dem Körperinnern nach dem Gehirn zurück, um — die Entzündung zu vermehren. Und je mehr sich

Tafel III.

Wasser- und Dampfanwendungsformen.

Bettdampfbad mit 5 Wärmflaschen (offen).
Erklärender Text S. 810 und f.

Bettdampfbad mit 5 Wärmflaschen (geschlossen).
Erklärender Text S. 810 u. f.

Kehlkopfbegießung.
Erklärender Text S. 1502.

Knieguß nach Kneipp.
Erklärender Text S. 843 u. f.

Vollguß nach Kneipp.
Erklärender Text S. 845 u. f

Bettdampfbad m. 5 Wärmflaschen (offen).

Bettdampfbad m. 5 Wärmflaschen (Geschlossen).

Kehlkopfbegießung.

Knieguss nach Kneipp.

Vollguss nach Kneipp.

die Entzündung steigert, desto häufiger und anhaltender wird in unverständiger Weise das Eis gewöhnlich appliziert. Hat die Naturheilkraft des Kranken nun noch so viel Macht, um die Entzündung trotz der Eiseskälte, welche dieselbe vermehrt, zu beseitigen, dann heißt es: die Behandlung mit Eis hat den „gewünschten Erfolg" ergeben und die Entzündung beseitigt. Geht aber der Kranke zu Grunde, war seine Lebenskraft nicht mehr im stande, Entzündung mit der verkehrten Behandlung zusammen zu überwinden, dann heißt es: Nach Gottes unerforschlichem Ratschlusse verschied usw.*)

Die Naturheilmethode wendet das Wasser als Behandlungsfaktor in den verschiedensten Wärmegraden und in den mannigfachsten Formen (Dampfbad, Voll-, Halb-, Rumpf-, Sitzbad usw., Einpackung, Abreibung, Guß, Einspülung, Getränk usw.) an, aber niemals im gefrorenen Zustande. Die heilkräftige Wirkung des Wassers beruht insbesondere auf Kräftigung und Anregung des daniederliegenden Hautlebens und Nervensystems. Zum anderen Teil ist die physiologische Wirkung des Wassers durch den ihm innewohnenden Sauerstoff zu erklären, welcher durch die geöffneten Poren der Haut in den Körper eindringt und daselbst eine wesentliche Kräftigungswirkung zu entfalten vermag. Durch eine rationelle Wasserbehandlung kann man das Fieber regulieren, es erhöhen oder mäßigen, das Blut ableiten und verteilen, blutüberfüllte und entzündete Organe entlasten und auf diese Weise die Gleichgewichtsstörung des menschlichen Organismus beseitigen. Aber einer eisigen Kälte bedarf es dazu nicht. Die Anwendung des Eises zu Heilzwecken ist naturwidrig und daher im allerhöchsten Grade gesundheitsschädlich, weil das Extrem von Kälte, gleichwie das von Hitze den physiologischen Lebensbedingungen des menschlichen Organismus in keiner Weise entspricht.

Wie die Naturheilmethode die Einführung von mineralischen oder pflanzlichen Stoffen in den Körper, aus denen derselbe nicht auferbaut ist, und die er daher zu seiner Erhaltung, Entwickelung und Fortpflanzung, sowie im Falle seiner Erkrankung zu seiner Wiedergesundung nicht bedarf, verwirft, so vermeidet sie auch thunlichst Operationen, Am-

*) „Eis ist Tod, Wasser ist Leben. Ersteres erzeugt Lähmungen, letzteres hebt sie auf." (Prießnitz.)

putationen, das Schneiden, Aetzen, Brennen usw. Die Operationen ganz aus der Welt zu schaffen, wird bei unseren heutigen naturwidrigen Zuständen wohl nicht gelingen. Kriege, die Gefahren mancher gewerblichen Betriebe, der heutigen Verkehrseinrichtungen usw. werden immer Opfer für den Operationstisch fordern. Frakturen (Knochenbrüche) werden stets vorkommen. Schwere Entbindungen mit Hilfe von Instrumenten werden bei dem naturwidrigen Leben vieler Frauen immer die Unterstützung und den Beistand eines geübten Chirurgen beanspruchen. Daher giebt es nur insoweit eine „operationslose Heilweise“, als sich dieselbe auf die Vermeidung von operativen Eingriffen bei sogenannten inneren und äußeren Neubildungen (Geschwülsten, Verhärtungen, Cysten, Polypen, Wucherungen usw.), bei Karbunkeln, Geschwüren, brandigen oder krebsartigen Entzündungen einzelner Körperteile usw. erstreckt.

Wie ich oben schon erwähnt habe, legt die Naturheilmethode einer örtlichen Erkrankung ein Allgemeinleiden zu Grunde und behandelt die lokale Erkrankung indirekt, indem sie ihre Behandlungsweise auf Beseitigung des Grundleidens richtet. Innere und äußere Neubildungen, Geschwüre, brandige Körperstellen usw. sind aber immer nur die Folgeleiden oder die sichtbar und fühlbar gewordenen Erscheinungen einer Fremdstoffansammlung im Körper, einer Blutentmischung, einer gestörten Säftebildung. Die Behandlung muß sich daher in geeigneter Weise zuerst gegen die Grundursache der zu Tage getretenen Krankheitserscheinungen richten, da mit der Beseitigung der Ursachen auch deren Folgen in Wegfall kommen. Immerhin wird man gut thun, neben der Allgemeinbehandlung auch noch örtlich einzuwirken, z. B. bei Geschwüren, Abscessen durch Auflegen von feuchten Umschlägen oder Dampfkompressen, durch welche man immer einen Aufbruch erzielt, die Schmerzen und die Spannung der Haut mildert und entstellende Narben vermeidet. Schneiden, Aetzen und Brennen, was die Staatsmedizin bei dergleichen Anlässen fast immer anzuwenden pflegt, bleibt dem Patienten mit einer häufig daraus entstehenden Blutvergiftung bei einer natürlichen Heilbehandlung sonach erspart, abgesehen davon, daß mit der Beseitigung des Folgeleidens durch eine Operation niemals zugleich das Allgemeinleiden gehoben wird. Um diese Betrachtungen durch ein Beispiel zu illustrieren, will ich

hier aus meiner früheren Praxis in Kassel eine Krankengeschichte folgen lassen, die ich der „Neuen Heilkunst“, Jahrgang III, entnommen habe.

Balggeschwulst (Tumor cysticus). Vermiedene Operation.

„Gehen Sie auf die Holländische Straße, da wohnt ein Mann, der kuriert ohne Operation!“ So rief im Vorzimmer des Operationssaales des Krankenhauses zum roten Kreuz in Kassel ein dort harrender Patient einem jungen Mädchen zu, welches eben den Marterraum — zu ihrem Glücke noch unoperiert — verließ.

Dasselbe, Frl. Elise D. aus W., hatte sich ins rote Kreuz begeben, um sich bei den dort stationierten Aerzten Rat behufs Beseitigung einer Hals-Balggeschwulst zu holen, und da hatte man sie — wie sie in Aufregung den anderen, im Wartezimmer des Hospitals befindlichen Patienten nun erzählte — kurzer Hand, wie sie ging und stand, zum „Schneiden reif“ gleich da behalten wollen. Ohne Einverständnis ihrer Eltern aber, hatte sie den blutdürstigen Jüngern Aeskulaps erklärt, könne und wolle sie sich nicht einer Operation unterwerfen. So gelang es ihr, dem ihrer harrenden Messer zu entrinnen und zu dem „operationslosen Manne“ auf die Holländische Straße zu gelangen.

Fräulein D. präsentierte sich mir am Nachmittage des 29. September vorigen Jahres.

Im Alter von 24 Jahren, von kräftiger, stattlicher Figur, erschien sie doch, ganz abgesehen von dem lokalen Leiden, dem Kenner Kuhnescher Heilweise belastet mit Fremdstoffen über und über.

Die der allopathischen Schneidewut entgangene Geschwulst saß an der linken Seite des Halses, so groß wie eine Kinderfaust, fühlte sich sehr verhärtet an und war unbeweglich und schmerzlos.

Durch Gesichtsausdruck stellte ich fest, daß die Grundursache des Uebels in veralteten sexuellen Störungen bestand; die Verdauungswerkzeuge befanden sich ebenfalls gänzlich in Unordnung. Die Fremdstoffe waren zum größten Teil von hinten auf der linken Seite zum Halse emporgestiegen, und auch der ganze Kopf war stark mit denselben angefüllt. Die Haut war trocken und unthätig. Appetitlosigkeit, Verstopfung, kalte Füße und Hände, welche durch nichts zu erwärmen waren, periodisch auftretendes Herzklopfen und häufige Ohnmachtsanfälle ließen schwere Cirkulationsstörungen erkennen.

Da der Befund ihres leidenden Zustandes mit ihren subjektiven Wahrnehmungen übereinstimmte, faßte Fräulein D. Vertrauen zu mir und der von mir vertretenen Naturheilweise und trat am 2. Oktober in meine Anstalt ein, um sich zur Beseitigung ihres Uebels einer Kuhne-Kur zu unterziehen.

Daß eine Rückbildung der Geschwulst nicht mehr möglich, war unschwer an der Größe und an dem Grade der Verhärtung zu erkennen. In ihren Anfängen unbeachtet gelassen, bestand sie schon eine ganze Reihe von Monaten und mußte nun zum Aufgehen gebracht werden. Alte Stoffwechselüberreste und Krankheitserreger mußten aus dem Gesamtorganismus zuerst herausbefördert und der Zutritt von neuen ver-

hütet werden, um so das Allgemeinbefinden zu heben und den Körper in den Stand zu setzen, die eigene Naturheilkraft zum Aufbrechen der Geschwulst wirken zu lassen.

Dies geschah in folgender Weise:

Brettbäder wurden zu Beginn der Kur drei von je ½ stündiger Dauer und, da Patientin außerordentlich empfindlich, in der Temperatur von 14° R. genommen, bis man im Verlauf einiger Tage allmählich auf die natürliche Wassertemperatur angelangt war. Nach und nach wurden die Bäder im Verlauf der Kur bis zu einer Stunde verlängert.

Nach dem Brettbade erfolgte Wiedererwärmung durch Bewegung in frischer Luft.

Von Dampfbädern mit nachfolgendem Rumpfbade bekam Patientin die erste Woche nur eins. Schweiß kam nach langer Dauer und zwar nur spärlich. Kopf und Hals, sowie Hände und Füße schwitzten gar nicht.

Lokale Dämpfe wurden an Kopf und Hals mehrmals die Woche über hingeleitet, bei Nacht ein erregender Umschlag mit Extrakompresse auf die Geschwulst gelegt, bis auch an diesen Teilen endlich beim Dampfen ergiebiger Schweiß eintrat. Nach den Teildampfbädern folgte stets ein Brettbad.

Die Diät war eine geregelte, streng vegetabilische. Da ich mir, bei der gänzlich daniederliegenden Verdauung, zur Regulierung derselben von dem Genusse von reinem Weizenschrot ganz besondere Erfolge versprach, so verordnete ich der Patientin, zu jeder Mahlzeit 4—5 Theelöffel voll zu genießen, während des Kauens das Schrot aber gut durchzuspeicheln. Die Befolgung meines Rates ergab das gewünschte Resultat. Die Verdauungsstörung schwand zusehends und mit ihr die hartnäckige Verstopfung.

Schwindelanfälle kamen anfänglich noch einige vor. Mit der Besserung des Allgemeinbefindens aber verringerten sie sich in der Häufigkeit, bis sie zuletzt ganz wegblieben.

Drei Wochen hatte Fräulein D. nun kuhnisiert. Die Verdauung war so gut, wie sie seit Jahren nicht gewesen. Das Herzklopfen war geschwunden. Füße und Hände zeigten zumeist normale Wärme. Die Geschwulst war weicher und beweglicher geworden. In derselben und um dieselbe herum traten periodisch Schmerzen ziehender und bohrender Natur auf. Die Fremdstoffe, welche dort lagerten, wurden lebendig.

Mit voranschreitender körperlicher Besserung pflegt gewöhnlich Hand in Hand ein Umschwung des Seelen- und Geisteslebens zu gehen. Willenskraft und Unternehmungslust erwachen wieder und so kam es, daß sich bei Fräulein D. unwiderstehliche Reisegelüste einstellten und daß sie beschloß, die Kur in ihrer Heimat fortzusetzen.

Kurz vor der sich meldenden Krise war mir dies nicht angenehm, aber was war zu machen? Des Menschen Wille ist sein Himmelreich, und wo Arzt und Unternehmer einer Kuranstalt sich in einer Person vereinigen, ist das Zureden zum Bleiben eine delikate Sache.

Fräulein D. dampfte also ab. Es war dies gegen Ende Oktober.

Erst am 30. November erhielt ich von ihr die Nachricht, daß die Geschwulst aufgegangen und viel Materie aus einem erbsengroßen Loche herausgeeitert sei.

Gleichzeitig schrieb sie mir, daß sie ungefähr 14 Tage lang alle Kurmanipulationen ausgesetzt habe. So ist es auch zu erklären, weshalb die Geschwulst nicht früher zum Aufbruch gekommen war, da doch bei ihrer Abreise schon Fremdstoffbewegungen an der leidenden Stelle deutlich wahrzunehmen waren.

Unter warmen Dankesworten schloß ihr Brief.

Cassel, im Februar 1891.

M. Platen.

Ich habe dieser Krankengeschichte nur noch wenige Worte hinzuzufügen. In einem späteren Briefe erfuhr ich von Fräulein D., daß die Wunde zugeheilt sei, nur eine ganz unbedeutende, kleine Narbe hinterlassen habe und daß der Hals glatt und ebenmäßig wie früher sei. Hätte sich Fräulein D. dagegen operieren lassen, so wäre eine entstellende, große Narbe zurückgeblieben und der krankhafte Allgemeinzustand nicht beseitigt worden. Die Fremdstoffe hätten vielmehr nach wie vor ihren Weg nach dem Kopfe zu genommen und im günstigsten Falle die Bildung einer neuen Geschwulst an derselben Stelle veranlaßt. Es hätte aber auch zu einem schweren Augen-, Ohren- oder Gehirnleiden unter Verschlimmerung der allgemeinen Beschwerden kommen können, wenn nicht das Grundleiden durch Herausschaffen der Fremdstoffe mit Hilfe einer vollständigen Regenerationskur gehoben worden wäre.

Wie war es denn seinerzeit mit der Operation des Prinzen Friedrich Karl von Preußen? Der Prinz mußte sich einer zweimaligen Operation eines Papilloms*) auf der Wange unterziehen, und ein halbes Jahr nach der „gelungenen" Operation starb er an einem Schlaganfall. Dieser Schlaganfall war die unabweisliche Folge der Operation, welche den Fremdstoffen den ungefährlicheren Ausweg verschloß und dieselben ihren Weg nach inneren, edleren Organen einschlagen ließ. Die „Wissenschaft" ist „natürlich" anderer Ansicht wie die „Natur". Aber das darf uns nicht wundern, da die Wissenschaft bei ihrer grob-materiellen äußeren Auffassung der Lebensvorgänge und des eigentlichen Wesens der Krankheit irrt. Die Natur aber irrt nie. Der Hygieiniker

---

*) „Papillom" ist eine warzenähnliche Neubildung, welche wie alle Neubildungen einer Säfteentmischung des Körpers entspringt.

Lothar Volkmar äußert sich über „Operationen“ folgendermaßen:

„Die Medizin erkühnt sich, in das innerste Leben des Organismus durch chirurgische Operationen, durch Schneiden, Stechen und Brennen einzugreifen, eine Thätigkeit, die um so größeres Ansehen genießt, als sie Kühnheit, Geschicklichkeit, Gewandtheit, scharfen Blick, Schnelligkeit, Ruhe und Sicherheit erfordert, Eigenschaften, die nicht überall vereinigt sind, als sie unmittelbar sichtbare Ergebnisse hat, wiewohl sehr oft, ach sehr oft die Operation vortrefflich verläuft, der Kranke aber kurz darauf am Herzschlage oder sonst irgend einem unvorhergesehenen, für den Chirurgen unerklärlichen Zufall stirbt, und als sie wirklich bei Unkenntnis der wahren Naturgesetze und der richtigen Heilmethode in vielen Fällen das einzige Mittel ist, einer unmittelbar drohenden Lebensgefahr für einige Zeit vorzubeugen, freilich immer ohne daß die Krankheit selbst in ihrer Ursache dadurch getroffen und beseitigt wäre. Dem gegenüber muß gesagt werden: Es giebt nur eine Krankheit, aber sehr viele Krankheitserscheinungen, es giebt nur eine Art der Behandlung für die eine Krankheit und für die vielen Krankheitserscheinungen, Arzneimittel sind verderblich, Operationen bei rechtzeitiger richtiger Behandlung überflüssig und verwerflich.“

Die Naturheilmethode verwirft ferner die bei der Schulmedizin und ihren Anhängern so beliebten und in so hohem Ansehen stehenden Desinfektions- oder Entseuchungsmittel, mit denen man Körper oder Räume von den ihnen anhaftenden oder in ihnen umherschwebenden Stoffen, welche die Fähigkeit haben, Krankheiten zu erzeugen, befreien will. Karbolsäure, Jodoform, Hypermangansaures Kali, Salicylsäure, Sublimat, Chlorkalk usw. nehmen als Desinfektionsmittel, sowohl bei der Chirurgie, zur Vernichtung der Krankheitserreger, der Kontagien, als auch bei der Hygieine, zur Entfernung der in der Luft schwebenden Krankheitskeime, der Miasmen (in Krankenhäusern, Aborten, Retiraden usw.), einen hervorragenden Rang ein.

Die Naturheilmethode kennt nur zwei Desinfektionsmittel, dafür aber natürliche Desinfektionsmittel: „Luft“ und „Reinlichkeit“. „Ventilation (Lüftung) ist die beste Desinfektion,“ sagt Sanitätsrat Dr. Paul Niemeyer. Abgesehen von dem unmittelbaren Nutzen der reinen, frischen Luft für Gesunde

wie für Kranke, ist auch der Sauerstoffgehalt der Luft ein ganz ausgezeichnetes Mittel, die Weiterverbreitung der Seuchenstoffe zu erschweren oder gänzlich zu verhindern.

Bei der Wundbehandlung, bei der Krankenpflege und den dabei beteiligten Personen schreibt die Naturheilmethode, zur Vermeidung von Ansteckung und Uebertragung von Krankheitserregern, Reinlichkeit, die skrupulöseste Reinlichkeit vor. Zur Ausführung der Reinlichkeitsmaßregeln dient in erster Linie das Wasser. Dasselbe ist, wenn es rein, d. h. frei von schädlichen Beimischungen ist, ein ganz vorzügliches Desinfektionsmittel. Man kann es bei allen Wunden anwenden, vor allem bei solchen, welche durch Eiterung zu heilen pflegen. Wie der bedeutende englische Chirurg Lawson Tait hervorvorhebt, entfaltet das Wasser seine segensreiche desinfizierende Eigenschaft bei den größten Wundflächen, wie er dies selbst an seinen nach Hunderten zählenden Eierstocksoperationen erfahren hat. Entgegen der Ansicht seines Landsmannes und chirurgischen Kollegen Lister verwirft Tait die antiseptische (fäulniswidrige) Wundbehandlung, wegen der auf organische Stoffe, aus denen bekanntlich die menschliche Körpersubstanz besteht, ätzenden und zerstörenden Einwirkung durch Chemikalien.

Das Wasser hält die Wunde stets rein und frisch. Fäulnis- und Eitervergiftungen, Brand und Wundrotlauf können bei der Wasserbehandlung nicht eintreten. Der Ansatz neuen Fleisches in der Wunde geht ungestört von statten, und eine Narbenbildung beschränkt sich auf einen verhältnismäßig geringen Umfang.*)

Ueber die thunlichste Vermeidung von Operationen bei der Naturheilweise habe ich mich schon oben ausgesprochen, doch möchte ich an dieser Stelle die Aeußerung eines bedeutenden Fachmannes, der sich bedauerlicherweise in das Gewand der Anonymität hüllt, über die „chirurgische Wissenschaft“ noch erwähnen. Der jedenfalls sehr hervorragende „Ungenannte“ schreibt in seinem Werke „Kaiser Friedrichs Krankheit! Was lehrt sie?“, Verlag von Oswald Mutze, Leipzig, folgendes:

„Die bankrotte innere Medizin sucht ihr letztes Heil in der mechanischen Fertigkeit, die kranken Organe, die sie nicht

---

*) Näheres siehe unter „Wunden“ im dritten Teil.

gesund zu machen versteht, vom Körper abzutrennen, und die Kunst, die Wissenschaft zu traktieren, hat es glücklich auch dahin gebracht, „wissenschaftlich" den Nachweis zu führen, daß es gar keine andere Heilkunde geben kann, als die Chirurgie. Man hat den Satz aufgestellt und mit soviel Scheingründen*) bewiesen, daß niemand mit Worten den Gegenbeweis führen kann:

„Krankheiten sind dynamische Erscheinungen" und daraus hergeleitet, Krankheiten sind örtliche Uebel, die also auch nur örtlich (chirurgisch, mechanisch usw.) behandelt werden können."

„Dadurch ist die Chirurgie auf den Schild erhoben, und die ganze Aerztewelt sucht mehr oder weniger ihr Heil im Schneidehandwerk. Man schneidet Magen, Lungen und alle anderen Organe aus und würde gar kein Ende finden, wenn nicht die traurigen Ausgänge der meisten Operationen, weil sie zu kühn waren oder weil die mörderische Wundbehandlung die Operation mißglücken ließ, endlich die Aerzte wie das Volk ein wenig abschreckten."

Soweit der ungenannte Autor von „Kaiser Friedrichs Krankheit!"

Wenn die staatsmedizinische „Wissenschaft" nun auch in manchen Zweigen ihres „Wissens" schon zu einer richtigen Erkenntnis gelangt ist, so zum Beispiel, daß es keine eingebildeten Krankheiten giebt, für die man sonst nur Achselzucken, Spott und Hohn hatte, daß diesem „eingebildeten" Krankheitszustande vielmehr eine „ausgebildte" Störung des physischen Befindens zu Grunde liegt, — daß ferner Geisteskranke nicht mehr mit barbarischen Zwangsmitteln behandelt werden dürfen, sondern zur Heilung ihres gestörten geistigen Zustandes einer zweckmäßigen psychischen Beeinflussung, verbunden mit einer geeigneten Heilbehandlung des Körpers, unterworfen werden müssen, so muß sie (die Wissenschaft) doch noch erst zur Einsicht kommen, daß alle übrigen Krankheiten durch große, teils mehr, teils minder giftige Arzneigaben oder durch operative Eingriffe niemals geheilt,

---

*) „Eine falsche Lehre läßt sich nicht widerlegen; denn sie ruht ja auf der Ueberzeugung, daß das Falsche wahr sei. Aber das Gegenteil kann, darf und **muß** man wiederholt aussprechen." (Goethe.)

sondern nur gefährlicher gemacht oder unterdrückt werden können.

Ehe die „Wissenschaft" aber dies einsehen lernen wird, kann noch mancher Tropfen Wasser in das Meer fließen. Das Volk muß daher, nachdem es sich eine richtige Einsicht von dem eigentlichen Wesen der Krankheit, von ihren Ursachen und ihrem Verlaufe, sowie von dem Wesen und der Art der schulmedizinischen Behandlung, von der Wirkung und den Folgen der Vergiftungen durch Medizin, der Operationen usw. verschafft hat, zur Selbsthilfe greifen. Das Volk bedarf der Aufklärung, welche Ursachen seinen immer mehr zunehmenden körperlichen Verfall bedingen, wie es geschieht, daß keine Volksgesundheit mehr existiert; denn die Volkswohlfahrt wird durch die sogenannte „Wissenschaft der Medizin" untergraben.

Doch — der grauende Morgen wird durch einzelne Sonnenstrahlen schon erhellt. Die Dämmerung schwindet immer mehr und mehr. Die Volksheilkunde, gleich dem leuchtenden Tagesgestirn, der Sonne, geht am Horizont immer voller und prächtiger auf und wird bald voll und ganz vom Firmament herab die unter Siechtum und körperlichem Elend nach Erlösung von dem Joch der Wissenschaft seufzende Menschheit bestrahlen. **Der Volksheilkunde, der Naturheilmethode, die sich auf die Gesetze der nie irrenden Natur fest gründet, wird die Zukunft gehören.** Aus ihren bisherigen engen Grenzen heraus wird sich die natürliche Heilweise zu einer Art von Weltanschauung erheben, da es in erster Linie ihr Ziel ist, durch eine naturgemäße Lebensweise Krankheiten vorzubeugen, und in zweiter Linie ihr Bestreben darauf gerichtet ist, mittels natürlicher Mittel Krankheiten zu heilen. Die Naturheilmethode hat eine große sociale Aufgabe zu erfüllen. Sie kämpft gegen die übertriebene Genußsucht und das raffinierte Wohlleben der Gegenwart, gegen Trunksucht und Ausschweifungen aller Art, und mit ihrer Gesundheitslehre für den einzelnen erstrebt sie das, was die öffentliche Hygieine für die Gesamtheit will: **„Volksgesundheit — Volkswohlfahrt".**

24. Die Methode Prießnitz.

„Zur Wasserkur gehört Charakter.“
„Nicht die Kälte, sondern die Wärme heilt, die durch kaltes Wasser erzeugt wird.“
(Prießnitz.)

Schon im grauen Altertum waren Waschungen und Bäder im Gebrauch und bildeten einen Zweig des religiösen Kultus. So hatten zum Beispiel die Juden ihren Teich Bedesta mit einem Engel als „Badewärter“ und die ausgedehntesten rituellen Waschungen. Im alten Rom existierte gleichfalls schon ein Wasserheilkundiger, der freigelassene Sklave Antonius Musa, der den kaiserlichen „Neurastheniker“ Augustus und dessen Freund, den „Alkoholiker“ Horatius, welche beide durch den Weingenuß ihre Gesundheit eingebüßt hatten, durch eine Wasserkur wiederherstellte. Ausgedehnte Badeanlagen wurden bei den alten Römern und Griechen gegründet und fleißig besucht, um die durch die üppige und schwelgerische Lebensweise erschütterte Gesundheit wieder zu befestigen und die gesunkene Lebensenergie wieder zu beleben.

Aus den Schriften des Hippokrates (geboren 460, gestorben 377 vor Christi Geburt), des Galenus zu Pergamus, Asklepiades auf Samos, des vorgenannten Antonius Musa, bis herab zu den weiteren geschichtlichen Ereignissen nach Christi Geburt, ist es uns überliefert worden, daß schon vor Tausenden von Jahren mit kaltem Wasser, mit Bädern usw. kuriert wurde, daß Fieberkranke Wasser tranken und daß das Wasser „als das beste von allen Heilmitteln“ gepriesen wurde.

Hippokrates, der von einem Arzte die Kenntnis der Massage schon verlangte, war der erste, welcher System, fast wäre ich versucht zu sagen: „Wissenschaft“, in die vorhandenen Erfahrungen der Heilkunde brachte und dadurch zum „Altmeister“ der Medizin wurde. Seine Nachfolger bildeten verschiedene Schulen, bis es Galenus (gestorben um das Jahr 200 nach Christi Geburt) gelang, die eingerissene Zersplitterung zu bekämpfen und die inzwischen entstandenen verschiedenen Heilrichtungen in ein System zu vereinigen.

Erst dem Eifer des Theophrastus Paracelsus (gestorben 23. September 1541), dessen Heilkunst gleichbedeutend war mit Naturkenntnis, blieb es vorbehalten, die bis dahin (Ausgang des Mittelalters) unantastbare, den Fortschritt auf dem Gebiete der Heilkunde so lange Zeit hemmende „Autorität“

der Medizin, das System des Galenus zu brechen. Wenn auch der Umsturz erst infolge seines (des Paracelsus) Suchens nach dem sogenannten „Stein der Weisen“, einem Lebenselixir, einem Universalheilmittel erfolgte, so kam Paracelsus doch bei seinen Versuchen auf manche wichtige Entdeckungen für Medizin und Chemie zugleich. Sein Wahlspruch lautete: „Natura artis magistra“, zu deutsch: „Die Natur ist die Lehrmeisterin der Kunst.“

Die Wasserheilkunde wurde aus ihrem langen Schlummerzustande dann erst durch einen Schweidnitzer Arzt J. S. Hahn (gestorben 1773) wieder geweckt, der die Wasserkur in einer eigenen Schrift wissenschaftlich begründete und sie in seiner Praxis einführte. Jedoch waren seine Wasserkuren in der Regel sogenannte „Parforcekuren“, welche den Ruf des Wasserheilverfahrens keinesfalls begründen halfen. —

Im Jahre 1784 gab Samuel Hahnemann, der Begründer der Homöopathie, eine größere medizinische Schrift heraus, betitelt: „Anleitung, alte Schäden und faule Geschwüre gründlich zu heilen“, in welcher er die Verwendung des kalten Wassers zu Heilzwecken eingehend besprach und genaue, ausführliche Vorschriften darüber erteilte, wie man sich in und nach einem Bade zu verhalten habe, welche Tageszeit und Wassertemperatur man zu wählen habe, welche Dauer bei einem Voll- und Halbbade angebracht sei usw. Auch über „Frottieren“ äußerte sich Hahnemann schon in demselben Werke. Hahnemann war daher nach Hahn unbestreitbar der erste, der sich der therapeutischen (heilkundlichen) Verwendung des Wassers wieder annahm, eines Heilfaktors, welcher infolge seiner vernunftlosen Anwendung in damaliger Zeit arg in Verruf gekommen war.

Die Einführung der Wasserkur in die allopathische Praxis bedurfte bei dem Gegensatze, in dem sich Hahnemann und seine Anhänger zu der Allopathie befanden, einer Veranlassung von anderer Seite, und die gab im Jahre 1826 der Nichtmediziner Professor Oertel in Ansbach, der auch im Jahre 1833 eine neue Auflage der Schrift des vorgenannten Arztes Hahn: „Unterricht von Kraft und Wirkung des frischen Wassers in die Leiber der Menschen“ veranstaltete.

Im Jahre 1826 errichtete dann der Bauersmann und Naturarzt Vincenz Prießnitz die erste Wasserheilanstalt auf Gräfenberg in Oesterreich-Schlesien.

Die Priorität, die Verwendung des kalten Wassers zu Heilzwecken wissenschaftlich begründet und in die Praxis eingeführt zu haben, gebührt also weder Hahnemann, Oertel, noch Prießnitz, sondern — wir wollen gerecht sein — dem Schweidnitzer Arzte Hahn. Hahnemann kann dagegen das unbestrittene Verdienst für sich in Anspruch nehmen, die Wasserkur in verständnis- und maßvoller Anwendung in die homöopathische Praxis wieder eingeführt zu haben. Denn nur der Umstand, daß der Gegensatz zwischen Allopathie und Homöopathie zu damaliger Zeit gerade schon so stark war wie heutigestags, ist die Ursache, daß die Allopathen lieber von einem Bauern, als von einem Homöopathen etwas annahmen. Und ohne Zweifel ist dies der Grund, weshalb man Prießnitz, und nicht Hahnemann als den eigentlichen Gründer des methodischen Wasserheilverfahrens ansieht. —

Vincenz Prießnitz (geboren 4. Oktober 1799 und gestorben 28. November 1851 auf Gräfenberg) war ein armer Bauernjunge, welcher seinen blinden Vater mit ernähren half. Durch seine geniale Anwendung des Wassers zu Heilzwecken wurde er einer der berühmtesten Naturärzte, ein wahrer Arzt „von Gottes Gnaden", dessen klarer, einfacher, schlichter Sinn nicht auf Kosten des Verstandes in dumpfigen, staubigen Schulstuben und Hörsälen, am Sektions- oder Vivisektionstische „gestärkt" worden war. — Autodidakt (d. h. Selbstbelehrter oder Selbstgelehrter), zur richtigen Zeit am richtigen Orte wirkend, rief Prießnitz ein wohldurchdachtes, durchaus selbständiges und originelles Wasserheilsystem ins Leben, welches sich auf die Naturgesetze, auf eigene Beobachtungen und Erfahrungen in der Natur, am eigenen Leibe und am Krankenbette anderer gründete. Wie alle genialen Männer handelte er nur nach seinen ureigenen, instinktiven Eingebungen, beobachtete, prüfte, untersuchte und wägte alle Vorgänge, sowohl in der freien Natur, wie an sich selbst, auf das schärfste und genaueste, so daß er in der Lage war, sich ein zutreffendes, ungetrübtes Bild von dem geheimnisvollen Walten in der Natur, von den Lebensvorgängen im menschlichen Organismus und von dem naturgemäßen Verlauf der Krankheiten zu machen, und die Fähigkeit erlangte, die letzteren auf naturgemäße Weise zu behandeln und zu heilen.

Lassen wir Prießnitz, um seine scharfe Beobachtungsgabe und sein zielbewußtes Handeln in das richtige Licht zu

setzen, eine an sich selbst vollzogene Heilung eines Rippenbruches mit eigenen Worten erzählen:*)

„Im Jahre 1819 hatte ich das Unglück, daß mir durch den Umsturz eines Wagens die linksseitigen Rippen gebrochen wurden und der gerufene Arzt diese körperlichen Beschädigungen für unheilbar erklärte. Mein Vater blind — und ich, der die ganze Wirtschaft zu führen hatte, sollte nicht wieder gesund werden, das war eine schreckliche Lage. Die mir verordneten warmen Kräuterumschläge vermehrten nur die Schmerzen, und ich riß sie in Verzweiflung herab. Hierbei erinnerte ich mich, wie früher mein zerquetschter Finger nur durch kalte Wasserumschläge heilte, und machte nun kalte Umschläge um den ganzen Rumpf. Die Schmerzen ließen allmählich nach, und ich verfiel in einen sehr festen Schlaf. Innerhalb weniger Tage war ich wieder soweit hergestellt, daß ich wieder gehen und der Wirtschaft vorstehen konnte. Seit dieser Zeit wandte ich das Wasser stets, bei jeder Gelegenheit, in meinem Hause an, sowohl bei Verletzungen, als sonstigen Uebeln, stets mit bestem Erfolge. Allmählich wandten sich Nachbarn und dann Kranke aus der Umgegend an mich, und so kam ich halt in Ruf. Je mehr Kranke nun kamen, desto mehr hatte ich Gelegenheit, neue Beobachtungen zu machen und nützliche Erfahrungen zu sammeln. So kam ich auch auf die feuchte Wärme und ließ die Kranken schwitzen. Dabei wurden aber viele schwach und ohnmächtig, da belebte ich sie mit frischem Wasser. Auf diese Weise kam ich wieder zu den abgeschreckten Bädern usw. So kam halt eines nach dem anderen."

Soweit Vincenz Prießnitz.

„Nach Prießnitz' Theorie bestehen die meisten Krankheiten in Stockungen und angehäuften Krankheitsstoffen, welche zum größten Teil aus der Apotheke ihren Weg in den Körper des Kranken gefunden haben. Außerdem nahm Prießnitz auch noch Schwäche einzelner Organe oder Teile, oder auch des ganzen Organismus an. Hiermit waren die Grundzüge seiner Pathologie (Krankheitslehre) gegeben." (Munde.)

---

*) Ich entnehme diese Erzählung Prießnitz' der „Neuen Heilkunst".

Prießnitz bezweckte mit der Anwendung des kalten Wassers in Form von Voll- und Halbbädern, Sitz-, Fuß- und sonstigen Teilbädern, von Packungen, Umschlägen, Abreibungen usw., durch den Gebrauch der kalten Dusche die im Körper festlagernden Krankheitsstoffe aufzurütteln und den Organismus selbst zur Ausscheidung derselben anzuregen.

Die Richtigkeit der von Prießnitz bekundeten Auffassung von dem Wesen der Krankheiten läßt sich nicht bestreiten; ebenso ist seiner Ueberzeugung von der Heilkraft des Wassers und seiner kräftigenden, erfrischenden, belebenden, kühlenden, beruhigenden, ableitenden, auflösenden und ausscheidenden Wirkung unbedingt beizupflichten; wohl aber ist es der gar zu häufigen, übermäßig äußeren oder inneren Anwendung des kalten Wassers, verbunden mit einer unzweckmäßigen, in Menge und Art unpassenden Diät zuzuschreiben, wenn das Verfahren Prießnitz' auch manche Mißerfolge aufzuweisen hatte. Viele Leidende benötigten eine übermäßig lange Zeit zur Kur; viele wurden infolge der rigorosen Kaltwasserbehandlung und der allzu reichlichen Nahrungszufuhr während einer Kur von unaufhörlichen und heftigen Krisen geplagt; bei vielen waren sogar infolge der übertriebenen, nicht genügend individualisierenden Behandlung mit kaltem Wasser üble Folgen zu verzeichnen. Abgesehen von einer, jedem warmblütigen Geschöpfe, so auch dem Menschen eigentümlichen instinktiven Abneigung gegen Kälte also auch gegen „kaltes Wasser", trugen die durch die heroischen Wasserprozeduren hervorgerufenen Mißerfolge nicht wenig dazu bei, die „Kaltwasserkur" allmählich wieder zu diskreditieren.

Von den sogenannten „Kaltwasserheilanstalten", welche dann in großer Menge von medizinischen Aerzten nach Prießnitzschem System an vielen Orten errichtet wurden, dürfte heutigestags wohl nur noch eine verschwindend kleine Anzahl im Betriebe sein. Nur ein kleiner Teil von Aerzten wird wohl heute noch die Kaltwasserkur in der Praxis anwenden.

Die Naturheilkur darf mit einer Kaltwasserkur durchaus nicht identifiziert werden. Bei einer Naturheilkur wendet man ganz kaltes Wasser nur in seltenen, besonders geeigneten Fällen und dann nur bei äußerst knapper Zeitdauer an. Meistens jedoch nimmt man temperiertes Wasser; die einzelnen Wärmeabstufungen des Wassers und die Zeit-

dauer der Wasserprozeduren werden genau der Krankheitsform, dem Kräftezustand, dem Alter usw. des betreffenden Patienten angepaßt.

Dadurch, daß aus materiellen Gründen von gewisser „zünftiger“ Seite aus, von der man nur mit Besorgnis und Bangen das immer weiter sich verbreitende und im Volke sich einbürgernde Naturheilverfahren ansieht, der Versuch gemacht wurde und noch immer gemacht wird, beim großen Publikum den Glauben wach zu rufen und zu erhalten, daß die heroischen, gesundheitsschädlichen Applikationen der Kaltwasserkur die der Naturheilweise seien, sind die segensreichen Bestrebungen der letzteren schon öfters auf das empfindlichste geschädigt worden, noch mehr aber die von autoritativer Seite aus abgeschreckten armen Kranken, denen durch die Naturheilmethode noch Genesung und Rettung zu teil geworden wäre.

Wie aus den höchst interessanten Aufzeichnungen, die Prießnitz' Schwiegersohn, Oberlieutnant a. D. Ripper, nach vereidigten Aussagen alter Badewärter angefertigt hat, hervorgeht, hat Prießnitz beständig an seinem „System“ gearbeitet und es nach seinen Erfahrungen modifiziert. Trotz alledem — es soll die großen Verdienste Prießnitz' in keiner Weise schmälern — muß man doch die Behauptung aufrecht erhalten, daß seine Wasseranwendungen in vielen Krankheitsfällen allzu rigoros waren und seine Experimente mit „kaltem Wasser“ häufig auf Kosten der Zeit und des Gesundheitszustandes seiner Patienten gingen.

Es würde weit über den Rahmen der von mir beabsichtigten, nur kurzen Darstellung von dem „System Prießnitz“ hinaus gehen, wollte ich mich hierbei in Details einlassen. Nur sei erwähnt, daß das Wasser auf dem Gräfenberg zu fast allen Prozeduren in der Temperatur verwendet wurde, wie es aus den Quellen kam, nämlich von 8—10° R. Im Winter waren die großen Vollbäder, wie ein Schüler von Prießnitz, Dr. med. Munde erzählt, meistenteils zugefroren, so daß die Gräfenberger Kurgäste sich erst das Eis weghauen lassen mußten, ehe sie sich in das Eiswasser, welches nur 3—4° R. hatte, stürzen konnten. Nur zur Herabstimmung wurde auf Gräfenberg den sogenannten Halbbädern etwas warmes Wasser zugesetzt. Dieses ein wenig gewärmte Wasser, dessen Temperatur nach den Erzählungen Mundes

niemals gemessen wurde, nannte man dann „abgeschrecktes Wasser.“ Es mochte dann etwa 10—13° R. Wärme haben. In der Regel pflegte Prießnitz die Kranken in den ersten Bädern selbst zu beobachten und die Temperatur des Badewassers durch Eintauchen seiner Hand zu bestimmen. „Nach einigen von uns vorgenommenen Messungen“, schreibt Dr. Munde, „fanden wir, daß es nie über 12—13° R. hatte. Nur bei akuten Fällen und in Krisen gestattete er (Prießnitz) es 2—3 Grad höher.“

Bis zum Jahre 1839 nahmen die Gräfenberger Kurgäste ihr kaltes Vollbad in der sogenannten „großen Wanne“. Damals ließ aber auch Prießnitz noch alle seine Patienten schwitzen. Durch gerade nicht glückliche Erfahrungen, die er durch Anwendung des übertriebenen Schwitzens mit darauffolgendem naturkaltem Vollbad gemacht hatte, wurde er bestimmt, seine Methode zu ändern und sowohl das Schwitzen, wie auch den Gebrauch des kalten Vollbades bedeutend einzuschränken. Einer zarteren Konstitution der Patienten wurde durch eine zartere Behandlung Rechnung getragen. In den ersten zehn bis zwölf Jahren war auf dem Gräfenberg noch alles aus dem Groben und Rohen zugeschnitten. Das Individualisieren war ein unbekannter Begriff. Das Wasser wurde in seiner Temperatur dem Kräftezustand, der Konstitution und dem Alter des Kranken niemals angepaßt. Daß dies ein arger Fehlgriff war, wird derjenige am ehesten zu beurteilen wissen, der mit der jetzigen Entwickelung der Naturheilmethode und den Fortschritten vertraut ist, welche die modifizierte Wasserbehandlung heutigestags gemacht hat. Ueberreizungen, hervorgerufen durch fortdauernde extreme Kälteanwendungen, waren deshalb auf dem Gräfenberge keine Seltenheit. Prießnitz lehrte zwar, daß er durch Anwendung des kalten Wassers Wärme des Körpers erzeugen wolle; daß aber seine Theorie mit der von ihm gehandhabten Praxis häufig kollidierte, beweisen klar seine vielfachen Mißerfolge. Denn die Grundbedingung alles Lebens und jeder Heilung, die Wärme, wird durch übermäßige Anwendung des kalten Wassers dem menschlichen Organismus mit Gewalt entzogen, aber niemals hervorgerufen.

Die auf Gräfenberg gebräuchliche Diät war auch nicht dazu angethan, einen wesentlichen Kurfaktor abzugeben. „Wir schwitzten und aßen, und aßen und schwitzten“, schreibt

Dr. Munde, der nicht allein Schüler, sondern auch längere Zeit hindurch Patient von Prießnitz war, „und es waren nachmals viele genötigt, das Schwitzen jahrelang fortzusetzen, bis ihre verdorbene Haut und ihre immer schwächer werdende Verdauung sie daran erinnerte, daß sie in einem unnatürlichen Zustande lebten, der endlich einmal aufhören müsse, wenn sie nicht aufhören wollten. Und das Schlimmste dabei war, daß die Krankheit immer nicht weichen wollte, immer neue Gichtanfälle usw. sich zeigten, und man endlich dahinter kam, daß die zu starke Einfuhr von Nahrungsstoffen die Hauptursache der Erkrankung war und man es viel wohlfeiler haben könnte, wenn man seine Mahlzeiten verringerte, als wenn man zu viel äße, und dann einen großen Teil seiner Zeit und seiner Kraft darauf verwendete, das Zuviel wieder los zu werden.“

„Prießnitz stellte den Grundsatz auf, daß wer nicht alles essen könne, nicht gesund sei“, fährt Dr. Munde bei der Beschreibung seiner Kur auf Gräfenberg fort, „und es war für ihn (Prießnitz) eine Art Prüfstein der Besserung seiner Patienten, wenn sie alles aßen, was ihnen Frau Prießnitz vorsetzte. Usw.“

„Ich meine, es ist ein besserer Grundsatz für die Patienten einer Wasserkur, daß Leute, die nicht gesund sind, auch nicht alles essen dürfen, und daß sie ganz besonders nie zuviel essen müssen. Von Hungern ist natürlich bei dem Gebrauch der Prießnitzschen Methode gar keine Rede; anders ist es mit Schroths Heilart, wo das Wasser als Nebensache behandelt wird, und die ganz verschiedene Grundsätze befolgt. Aber es ist ein großer Unterschied zwischen Genug und Zuviel. Von quantitativer Diät*) wollte man aber damals nichts wissen, obgleich man sich in qualitativer Hinsicht Prießnitz und seiner Frau sklavisch unterwarf.“

Soweit Dr. Munde, der einstige Schüler von Prießnitz. Von den begabteren Schülern des Naturarztes Prießnitz sind

---

*) Heute ist es in den Naturheilanstalten noch nicht viel anders. Der Patient sucht — trotz allem, aber vergeblichem Abraten seitens des Badearztes — in unverständiger Weise sein Heil im Vielessen, um sich zu „kräftigen“(?!) und um — man verzeihe, daß ich mit der Wahrheit nicht hinter dem Berge halte — „auf die Kosten zu kommen“. Ich habe in meiner Praxis, als Leiter von Anstalten häufig Gelegenheit gehabt, höchst sonderbare Erfahrungen darin zu machen. (Der Verfasser.)

es außer Munde, noch Rausse und Schindler, welche das „System Prießnitz“ in ihre Heilpraxis aufnahmen und wichtige Verbesserungen und Veränderungen in Bezug auf Diät, Dauer und Temperatur der Wasseranwendungen vornahmen.

Munde errichtete in Amerika eine große Wasserheilanstalt, Rausse war ein eifriger Verkünder der Prießnitzschen Lehren in Deutschland, und Schindler wurde nach Prießnitz’ Tode sein Nachfolger auf Gräfenberg.

Infolge des Umstandes, daß Prießnitz — unbeschadet seiner heroischen Wasseranwendungen — vielen, von Aerzten bereits aufgegebenen Kranken noch zur ersehnten Genesung verhalf, kamen sehr viel medizinärztliche „Kollegen“ zu ihm, um zu sehen, zu prüfen und zu — lernen. Indessen erzählte Prießnitz: „Die Aerzte waren meine schlechtesten Schüler; als gute Wasserärzte müssen sie erst vieles vergessen. Kommt meine Anstalt nach meinem Tode in die Hände eines „Doktors“, so geht sie zu Grunde.“

Die meisten Mediziner, welche die Wasserkur auf Gräfenberg „studiert“ hatten, konnten die günstigen Resultate, welche sie bei Prießnitz sahen, in ihrer Wasserpraxis nicht erzielen, weil sie das kalte Wasser, gleich ihrem Arznei-„Schatze“, einseitig — lege artis (nach einem Kunstgesetze), aber nicht lege naturae (nach dem Naturgesetze) — anwandten. Ihre Mißerfolge schoben sie dann natürlich dem Wasserheilverfahren in die Schuhe.

In welcher Weise die Herren Mediziner das Wasserheilverfahren zu „studieren“ pflegten, erzählte Schindler, der Nachfolger Prießnitz’ in humoristischer Weise folgendermaßen: „Bitte, Herr Kollega“, sagen sie, „zeigen Sie mir einmal die Wannen. Ah, die sind also so lang, so breit, so tief ... Nun, bitte, die Leibbinden! ... Die sind so lang ... Ich danke, jetzt weiß ich’s schon!“ ... — Dieses Verfahren nennt man die — „wissenschaftliche“ Bearbeitung der Wasserheilkunde. —

Ist es nach einem solchen „eingehenden“ Studium da noch zu verwundern, wenn so viele Patienten von solchen unberufenen Naturärzten bei einer „Kaltwasserkur“ zu Grunde gerichtet und zu Tode kuriert wurden, und das Publikum bei der bloßen Erwähnung des Namens „Wasserkur“ schon eine gelinde Gänsehaut bekommt?!

Nach Vincenz Prießnitz ist Josef Schindler, der als sein getreuester Schüler an dessen Stelle trat, jedenfalls der

bedeutendste Arzt, den der Kurort Gräfenberg seither gehabt hat. Schindlers Lebensmotto war: „Genügsam am Leibe, unersättlich am Geiste, das ist der einzige Weg zum Heile der Menschen.“ Schindler war der größte Gegner von sogenannten „Parforcekuren“. „Die Menschen sind nicht mehr die von damals“, meinte er oft. „Eine Generation erleidet schon viele Veränderungen, und wollte ich meine Kranken genau so, wie der selige Prießnitz seine behandeln, der sie ungleich niederen Temperaturen in Bädern, in der Bekleidung und selbst im Schlafen aussetzte, so stürben sie mir unter den Händen.“

Joh. Ev. Engl schreibt in seinem kleinen, sehr lesenswerten Werkchen über „Vincenz Prießnitz und dessen Nachfolger Joseph Schindler“ folgendes:

„Manches von Prießnitz' Verfahren mußte gemildert, d. h. reduziert werden. Schindler entschuldigte seinen Meister damit, daß er als Gebirgsbewohner und Landmann die schwächlichen Naturen so mancher Städter für bloße Verzärtelung hielt und folglich dachte, wenn er durch die bisherige Anwendung des nicht-temperierten Wassers bei Personen seiner Gegend, sowie an sich selbst die glänzendsten Resultate erlebt hatte, so müsse er diese auch bei den verzärtelten Städtern erreichen. Prießnitz nahm auf die Hypercivilisation mit ihren Folgen keine Rücksicht, da er sie nicht aus persönlicher Anschauung kannte und selbst nie in einer größeren Stadt lebte. Aber er machte sich ungünstige Erfahrungen zu nutze, und milderte namentlich in letzterer Zeit auch auffallend seine anfangs grellen Kurweisen.“

„Schindler hatte Tausende von Kranken gesund und kräftig gemacht. Bekannt ist, wie er den Herzog Adolf von Nassau 1871—72 (jetzt Großherzog von Luxemburg. Der Verf.) aus schwerer Krankheit errettete, der sehr viel für die Gräfenberger Waldpromenaden that, wie er den 1883 verstorbenen Großherzog von Mecklenburg, der von den Aerzten aufgegeben war (1869), vollständig heilte, der zum Danke dafür das „Mecklenburger Haus“ für Offiziere und die prachtvolle Mecklenburger Kegelbahn erbauen ließ, und seinem Retter kostbare Bilder, Portraits mit den ehrendsten Inschriften dedizierte, und wie im Jahre 1888 (August) der König Karol I. von Rumänien sein Hausgast war.“

„Der Großherzog von Mecklenburg bestimmte überdies,

daß jährlich vier Aerzte aus seinem Lande mit Staats=stipendien nach Gräfenberg reisen mußten, um unter Schindler (noch 1882) die Wasserkur zu erlernen."

25. Die Methode Schroth.

„In feuchter Wärme gedeiht Holz, Frucht, Wein, selbst Fleisch und Bein."
(Schroth.)

Johann Schroth (geboren 11. Februar 1798, gestorben 26. März 1856) war ein Zeitgenosse von Vincenz Prießnitz, mit dem er auch zusammen die Trivialschule in Freiwaldau in Oesterreich=Schlesien besuchte. Schroth war noch nicht sieben Jahre alt, als sein Vater starb. Seine Mutter Theresia, geb. Werner, heiratete später den Landmann Ignatz Gröger in Lindewiese. Schroth half seinem Stiefvater im landwirtschaftlichen Betriebe und erwarb sich durch seine Thätigkeit, Brauchbarkeit und seinen Fleiß die Liebe und das Vertrauen desselben in einem solchen Grade, daß ihm die Ackerwirtschaft als Erbteil vermacht wurde, wohingegen die leiblichen Söhne Grögers einen anderen Beruf ergreifen mußten. Neben der Landwirtschaft betrieb Schroth auch noch ein Fuhrgeschäft. Beim Betriebe des letzteren Gewerbes trat ein Ereignis ein, welches die indirekte Veranlassung zur Gründung der Schrothschen Heilmethode wurde.

Ein Pferd hatte Schroth im Jahre 1817 das Kniegelenk des rechten Beines zerschmettert. Das Knie wurde der damals gebräuchlichen wundärztlichen Heilbehandlung unterworfen, durch die allerdings nur eine ganz unvollkommene Heilung zu stande kam. Es blieb eine nicht unbedeutende Auftreibung der Knochenmasse der Kniescheibe und der anliegenden Gelenkenden zurück, so daß Schroth das Bein im Kniegelenk nicht mehr biegen konnte, wie auch infolgedessen sein Gang steif und hinkend wurde und blieb.

In der Ausübung seines Berufes wurde er durch das steife Bein natürlich sehr gehindert; er war gezwungen, selbst bei vollbeladenem Wagen sich auf denselben zu setzen, anstatt nach Fuhrmannsart nebenher zu gehen. So auf dem Wagen sitzend traf ihn einstens ein reisender Mönch der „Barmherzigen Brüder", welcher ihm Vorwürfe machte, daß er, ein so junger

und anscheinend kräftiger Mensch, sich von den Pferden ziehen lasse, die ja schon genug mit dem schwerbeladenen Wagen allein zu thun hätten. Schroth erklärte dem Ordensmann sein Unglück, und dieser gab ihm den Rat, das steife Knie mehrmals am Tage mit einem in kaltes Wasser getauchten Lappen zu waschen. Der Mönch gebrauchte zur Heilung gleichzeitig ein kleines spitzes Hölzchen, welches er an dem Knie Schroths, durch Einstechen in dasselbe, etwas blutig machte und es dann zur Mitnahme in sein Ordensgewand steckte.

Schroths natürlicher, scharfer Verstand ließ ihn gleich das Wesentliche von dem Unwesentlichen unterscheiden und einsehen, daß das Ritzen des Knies mit einem Holzspan wohl irgend eine sympathetische (geheimkräftige) Wirkung in sich schließen solle, die Anwendung der kalten Waschungen aber die Hauptsache sein müsse. —

Durch seine Beschäftigung gehindert, die kalten Waschungen mehrere Male am Tage vorzunehmen, wie ihm dies der Mönch geraten hatte, versuchte Schroth die Vornahme der Prozedur auf eine für ihn bequemere Art zu erreichen, indem er einen dicken, nassen Leinwandlappen um das steife Knie wickelte, darüber ein trockenes Tuch fest band und diese „Teilpackung" längere Zeit liegen ließ. Er erneuerte sie gewöhnlich erst dann, wenn der Leinwandlappen ganz trocken geworden war. Die Wirkung des feuchten Umschlages war eine ganz außerordentlich günstige; sie wurde noch dadurch gesteigert, daß Schroth während der Nacht den Umschlag dicker und nässer machte und eine wollene Decke um das ganze Bein wickelte. Die Auftreibung der Knochenmasse der Kniescheibe schwand bei fortgesetzter Behandlung allmählich immer mehr und mehr, die Schmerzen, unter denen Schroth namentlich des Nachts zu leiden hatte, ließen infolge der durch die Teilpackung erzielten feuchten Wärme nach, die verhärteten Knochenbänder wurden wieder geschmeidig, und nach Verlauf von ungefähr zehn Wochen war das rechte Bein wieder gerade so gelenkig und biegsam wie das linke, so daß niemand mehr zu unterscheiden vermochte, welches Bein früher das steife gewesen war.

Diese Kur und ihr Resultat bildeten die Grundlage, auf der Schroth seine Methode weiter ausbaute und allmählich immer mehr vervollkommnete. In der ersten Zeit nach seiner

Selbstheilung wandte er den feuchten Umschlag nur bei äußeren Leiden (Wunden, Verhärtungen, Kontusionen, Gelenksteifigkeiten usw.), bei Personen seiner Umgebung, seines Kundenkreises, bei Tieren usw. an, wozu sich ihm beim Betriebe seines Fuhrgeschäftes häufig Gelegenheit bot. Die glücklichen Heilerfolge, die er bei äußeren Uebeln infolge der durchgreifenden, kühlenden, lösenden und ausscheidenden Wirkung der feuchten Umschläge erzielte, richteten sein Nachdenken auf einen anderen Punkt, nämlich darauf, ob sich nicht durch den Gebrauch der Umschläge auch innere körperliche Leiden beseitigen ließen, da selbst eine ganz verhärtete, veraltete Knochenauftreibung durch sein Verfahren noch geheilt werden könne. Gedacht — gethan! Indem Schroth die Form der Umschläge, je nach der Größe der zu umwickelnden Körperteile, änderte, erzielte er bei seinen Patienten, die sich in immer größerer Anzahl seiner Behandlung anvertrauten, auch bei inneren Leiden recht gute Erfolge, z. B. bei Verdauungs-, Leber-, Nieren-, Milzleiden usw. Hierdurch kam Schroth wieder einen Schritt vorwärts.

Seine hohe Meinung von der Wirksamkeit der feuchte Wärme hervorrufenden Umschläge ließ sich hauptsächlich auf den Umstand zurückführen, als er wußte, daß die Saat auf dem Acker zu ihrem Wachstum und Gedeihen Feuchtigkeit und Wärme bedarf und ein Zuviel oder Zuwenig von Feuchtigkeit oder Wärme das Gedeihen der Saat in ungünstiger Weise beeinflußt. Ihm war ferner nicht unbekannt, daß ein organisches Gebilde nur bei Feuchtigkeit und Wärme zu stande kommt, daß sich z. B. der Embryo (d. h. der Fruchtkeim) und der Fötus (d. h. die Leibesfrucht) sowohl im menschlichen, wie im tierischen Körper bis zum Austritt aus dem Mutterleibe nur bei Feuchtigkeit und Wärme entwickeln können usw.

Durch diese Betrachtungen erlangte er die Ueberzeugung, daß feuchte Wärme die Grundbedingung des Entstehens und der Erhaltung sämtlicher organischer Gebilde (Menschen, Tiere und Pflanzen) sei, und daß dieselben durch Mangel an feuchter Wärme ebensowohl erkranken müssen, wie anderseits in einem kranken Zustande durch Anwendung von feuchter Wärme wieder geheilt werden können.

Als Landmann und relativ natürlich lebender Mensch war Schroth, gerade wie Prießnitz, ein denkender und scharfer Beobachter der Vorgänge in der Natur. Das brachte ihn

nun auch noch auf die von seinen Gegnern so angefeindete Diät. Er nahm wahr, daß erkrankte Haustiere das ihnen vorgesetzte Futter teilweise oder gänzlich so lange unberührt ließen und wenig oder gar kein Wasser zu sich nahmen, bis sie wieder gesund geworden waren, und daß sie während der Krankheitsdauer außerdem nur die größte körperliche Ruhe beobachteten; er fand, daß angeschossenes Wild sich in des Waldes Dickicht zurückzog, um dort, ohne Futter zu suchen, in Abgeschiedenheit und Ruhe die Heilung zu erwarten. Diese Winke, welche ihm die Natur durch die noch unter natürlichen Verhältnissen lebenden Tiere gab, führten ihn zu dem Schlusse, daß auch beim erkrankten Menschen eine zeitweise Entziehung von fester und flüssiger Nahrung, bezw. eine Veränderung der bisherigen krankmachenden Nährweise die Grundbedingung seiner Heilung sein müsse, ungeachtet der Mensch, infolge der Hypercivilisation seines natürlichen Instinktes fast gänzlich bar und ledig, ein ausgesprochenes Verlangen nach der einen oder der anderen, nichtsdestoweniger ihm aber nicht zuträglichen Speise bekunde.

Auf seinen Fahrten als Fuhrmann machte er die Beobachtung, daß seine Pferde, sobald er sie häufiger und reichlicher tränkte, stärker schwitzten und früher Müdigkeit zeigten, als wenn er ihnen vorwiegend trockenes Futter verabreichte und sie nur geringe Mengen Wasser trinken ließ. Schroth folgerte hieraus, daß reichliches Trinken auf die körperliche Verfassung des Menschen auch bei dessen gesundem Zustande einen ungünstigen Einfluß ausüben müsse*), und daß bei Kranken eine systematische Flüssigkeitsentziehung eine durchgreifende günstige Veränderung der Mischungsverhältnisse der Körperstoffe zur Folge haben müsse. Er prüfte die Richtigkeit seiner Auffassung durch Versuche am eigenen Leibe und am Leibe anderer, indem er sich bei der Behandlung von Frakturen (d. h. Knochenbrüche) und Wunden davon überzeugte, daß der Heilungsprozeß viel schneller von statten ging, wenn seine Patienten den Genuß von Speisen in flüssiger Form auf ein Minimum beschränkten. So entstand der Schrothsche Kurfaktor, welcher der Methode ein hervorragendes spezifisches Gepräge verleiht: die Trockendiät.

---

*) Siehe das Kapitel „Allgemeine Gesundheitsregeln“, S. 313.

Bei dem Gebrauche der Trockendiät stellten sich aber bei den Patienten — bei dem einen mehr, bei dem anderen weniger — Mattigkeits- und Schwächezustände ein, und Schroth sann daher auf ein Mittel, welches im stande sei, die sinkenden Kräfte des Organismus wieder zu beleben, damit letzterer den Kampf mit den aufgerüttelten Fremdstoffen zur gleichzeitigen Auflösung und Ausscheidung derselben siegreich zu Ende führen könne. Nach mancherlei Versuchen wurde von Schroth als das tauglichste Mittel zu diesem Zwecke der Wein — einfacher, sogenannter Landwein — erkannt, der nicht allein einen Belebungseffekt auf die gesunkenen Lebenskräfte hervorzurufen im stande sei, sondern auch das Bestreben und die Thätigkeit des Organismus unterstütze, die Fremdstoffe in demselben aufzurütteln, aufzulösen und auszuscheiden.*)

---

*) Wie Schroth dazu gelangte, den Wein als Kurgetränk zu verwenden, erzählt sein Sohn Emanuel in seiner Schrift „Johann Schroth, Gründer der Diätkur, und sein Lebenslauf" folgendermaßen:

„In dem Bewußtsein der Richtigkeit seiner Heilmethode immer mehr bestärkt, fing er nun an, sich auf Behandlung chronischer Krankheiten einzulassen, wobei er jedoch auf große Hindernisse stieß, indem er bei der schmalen Diät, die er verordnete, einen so großen Verfall der Kräfte wahrnehmen mußte, daß es ihm mit schwerer Mühe gelang, die schon geheilten Kranken zur vollkommenen Erholung zu bringen. Durch diesen Uebelstand wurde mein Vater derart beunruhigt, daß er Nächte lang nicht schlief, stets darauf sinnend, ein Mittel zu finden, welches die Kräfte des Kranken höbe und doch dabei die Lösung der zu entfernenden Stoffe nicht beeinträchtigte. In dieser trüben Stimmung ging er eines Tages dem Dorfe entlang seines Weges, und als er beim Scholtiseibesitzer Weidlich passierte, bat ihn derselbe — da er keinen Arbeiter zu Hause habe und ein Gewitter im Anzuge sei, ihm beim Abladen des Leinsamens behilflich sein zu wollen. Nachdem dies mein Vater bereitwillig gethan hatte und sich empfehlen wollte, forderte ihn der Schulze auf, mit ihm ein Glas Wein zu trinken. Mein Vater dankte und sprach: „Ich kenne noch keinen Wein, Herr Erbrichter, und möchte Sie — wenn Sie mir schon etwas geben wollen, eher um ein Glas von Ihrem Kornbranntwein ersuchen." Weidlich blieb jedoch auf seinem Antrage stehen, und mein Vater leerte mit ihm eine Flasche Wein, der ihn erfrischte, daß sein Trübsinn wie weggeblasen war. Auch schlief er diese Nacht vortrefflich, und fühlte sich am Morgen wie neubelebt."

„Dieser Zwischenfall veranlaßte ihn nun, den Kranken bei Abnahme ihrer Kräfte Wein in mäßigen Gaben zu reichen, wodurch, wie er hoffte, die Natur in ihrem Heilbestreben unterstützt werden könnte. Auch fand er diese Mutmaßung vollkommen begründet, und bei dem unverwandten Augenmerk, welches er auf die Heilung des kranken Menschen richtete,

Die Diät bildet einen äußerst wichtigen und integrierenden Bestandteil des Schrothschen Heilverfahrens, gewissermaßen den Schlußstein des stattlichen Baues der anerkannt bewährten Heilmethode.

Schroths scharfer Verstand hatte nicht lange Zeit gebraucht, um zu erkennen, daß das Fieber bei allen Krankheitszuständen*) eine durchaus notwendige Folge des Heilbestrebens der Natur — also ein Heilfaktor, aber kein besonderes Leiden des Organismus — sei. Er erlangte hierdurch die Ueberzeugung, daß ein Leiden nur dann gründlich geheilt werden könne, wenn sich gleichzeitig ein Fieberzustand in genügender Stärke bei dem Krankheitsvorgange entwickele. Bei hitzigen, akuten Leiden war daher Schroths Bestreben nicht etwa darauf gerichtet, das Fieber zu unterdrücken, sondern nur darauf, es in maßvoller Höhe zu erhalten, damit es das Heilgeschäft der Natur besorgen könne. Dies geschah durch die Diät und die feuchten Umschläge. Durch Anwendung der gleichen Mittel gelang es ihm aber auch, in langsam verlaufenden, chronischen Krankheiten einen Fieberzustand hervorzurufen, denselben zu regulieren und auf einer beliebigen Höhe so lange zu erhalten, bis der Körper von den Krankheitsstoffen gereinigt war.**)

---

konnten ihm solche Zufälligkeiten nur dazu dienen, mit wenig Hilsmitteln, aber scharfsinnig zweckmäßiger Anwendung derselben, ein abgeschlossenes Heilsystem aufzustellen, welches als den wichtigsten Naturgesetzen des Organismus angepaßt, eben deshalb einen so weiten Umkreis der Anwendbarkeit für sich hat."

*) Das sogenannte „Zehrfieber" macht eine Ausnahme.

**) Das scharfe Nachdenken Johann Schroths über alle Vorkommnisse im Leben, und seine Gabe, aus denselben für seine Heilmethode Nutzen zu ziehen, möge folgende Episode noch illustrieren, die ich der Schrift seines Sohnes Emanuel Schroth: „Johann Schroth, Gründer der Diätkur, und sein Lebenslauf", (Selbstverlag des Verfassers) entnehme:

„Zur Zeit, als mein Vater noch das Verfrachtungsgeschäft betrieb, kehrte er häufig bei einem Wirte ein, welcher so übermäßig beleibt war, daß es ihm an jeder Beweglichkeit fehlte, um seine Gäste zu bedienen. Wenn Schroth also vorsprach, so rief der Dicke bloß seinen Knecht und blieb ruhig in seinem Lehnstuhle sitzen. Wie wunderte sich nun mein Vater, als er eines Tages wieder dort eintraf, und ihm derselbe Wirt bereitwillig entgegensprang und ebenso hurtig Bedienung leistete. Schroth hatte den Wirt nur an Gesicht und Sprache erkannt, da die Figur des letzteren sich sonst in das Gegenteil verwandelt hatte, nämlich

Schroth nahm als Grundursache der meisten vorkommenden Krankheiten eine Säfteentmischung des Organismus an, welche entweder in einer fehlerhaften Verdauung, bedingt durch eine verkehrte Nährweise, häufigen Genuß von Arzneien usw., oder in einer vererbten, von den Eltern auf die Kinder übertragenen Anlage, oder in Ansteckung, hervorgerufen durch die in der Luft enthaltenen Seuchenstoffe oder durch Berührung eines mit dem Ansteckungsstoff behafteten Gegenstandes, oder in der unterdrückten oder gehinderten Thätigkeit eines absondernden oder ausscheidenden Körperorgans ihren Grund habe. Wenn diese stattgehabte Säfteverderbnis, so folgerte er, dann nicht rechtzeitig und vor allen Dingen gründlich beseitigt wird, so entsteht ein kürzeres oder längeres Siechtum, mit allmählich eintretender allgemeiner Entartung der Körpersubstanz, der Säfte, des Blutes, aller Organe usw., endlich Stockung oder Stillstand des physiologischen Getriebes im menschlichen Körper, und dadurch der Tod.

Schroth stellte sich daher bei seiner Methode die Aufgabe, die Blut- und Säftemasse des kranken Körpers zu reinigen und die Entfernung der Krankheitsstoffe auf den natürlichen Wegen zu bewerkstelligen. Diese natürlichen Wege sind die Ausscheidungsorgane, der Darm, die Nieren, die Haut und die Lungen, und die natürliche Entfernung geschieht durch den Stuhl, den Urin, die Hautausdünstung und den Auswurf. Ein guter Zustand des Magens, der Darm-

---

schlank, beinahe hager geworden war. Diese Veränderung fand mein Vater des Nachdenkens würdig. Die erste Erklärung gab ihm der Wirt selbst, indem er ihm erzählte, wie Unglücksfälle in der Familie ihn dem Bankrott nahe gebracht hätten, so daß er jetzt sein Brot nur in Kummer und Sorgen esse. Mein Vater mußte sich also selbst sagen, daß jene große Masse von Fett nur auf dem Wege der Ausscheidung seinen Körper verlassen haben konnte, nämlich vor allem infolge schmaler Kost und fieberhafter Aufregung, welche letztere ja ebenfalls den Körper angreift und seine Stoffe aufbraucht. Dies machte meinen Vater aufmerksam, daß man solche Ausscheidung ja nur künstlich herzustellen brauche, um den Körper ebensowohl von Krankheitsstoffen zu befreien; und ich wiederhole nur die Worte eines alten Kurgastes, welcher meinte, daß darin eines der bewunderungswürdigsten Zeugnisse von Scharfsinn liege, insofern Johann Schroth die so gewöhnliche Erscheinung, daß ein dicker Mann, wenn es ihm schlecht geht, abmagert, zu einer selbst dem gebildetsten Verstande so sehr fern liegenden Nutzanwendung verwerten konnte.“

werkzeuge, Nieren usw., überhaupt sämtlicher Verdauungswerkzeuge ist aber nach dem Dafürhalten Schroths die Grundbedingung jeder Heilung; daher war sein erstes Bestreben auf die Kräftigung und Instandsetzung, sowie auf Reinigung dieser Organe gerichtet. Bei geregelter Thätigkeit der Verdauungswerkzeuge und bei reiner Nahrung werden auch nur gute Nahrungssäfte bereitet, und daher muß allmählich die Summe der guten Säfte die der schlechten überwiegen. Zuletzt wird die krankhafte Säftemischung samt ihren Folgen gänzlich beseitigt. Die Heilkraft der Natur muß unterstützt werden, derart, daß sie die Macht über die Krankheit erhält und behält. Alles, was im stande ist, die Thätigkeit der Naturheilkraft des Organismus zu unterdrücken oder zu hemmen, muß sorgfältig vermieden werden. Nur eine Unterstützung der Naturheilkraft ist geboten. Die Natur bekämpft die Krankheitserreger, indem sie dieselben aufrüttelt, auflöst und dann ausscheidet. Das Bemühen der Natur muß unterstützt werden, hauptsächlich durch die Erzeugung von feuchter Wärme und durch Diät. Die feuchte Wärme ist ein vorzügliches Lösungsmittel der festsitzenden Krankheitsstoffe. Die Diät hindert die Bildung von neuen krankhaften Nahrungssäften. Feuchte Wärme ruft Fieber hervor, modifiziert dasselbe und beseitigt es schließlich.

Die Mittel, deren sich Schroth zur Unterstützung der Natur bei ihrem Heilungsgeschäft bediente, waren: der kleine Leibumschlag, der große Leibumschlag (Rumpfpackung), Teilumschläge, Einpackungen des ganzen Körpers in feuchte Leintücher und eine eigenartige Diät.

Auf die genaue Beschreibung der Art der Kur kann ich an dieser Stelle nicht näher eingehen, und ich bitte Dich, lieber Leser, sie im Kapitel 29, „Die Entziehungskur", nachzulesen. Nur das sei hier hervorgehoben, daß ohne die peinlichste Befolgung der Diätvorschriften die Wirkung der feuchten Teil- und Ganzpackungen eine unzureichende und bedeutungslose ist. Die Diät bildet, wie ich oben schon sagte, einen unerläßlichen und äußerst wichtigen Bestandteil der Schrothschen Methode, und nur der Leidende, welcher die Kraft in sich fühlt, diesen schwierigen Teil der an ihn gestellten Aufgabe durchzuführen, kann mit Sicherheit auf eine etwaige Heilung rechnen.

Die Kur selbst zerfällt, wie ich noch eben kurz anführen

will, in eine Vorkur, in eine Haupt- oder strenge Kur und in eine Nachkur.

Die Vorkur dient dem Zwecke der Vorsicht, um dem Patienten durch einen unvermittelten Wechsel beim Uebergange aus seiner bisher gewohnten Lebensweise nicht zu schaden, und richtet sich in ihrer Art und Dauer nach den Lebensgewohnheiten, der Konstitution, dem Alter, dem Kräftezustand und der Krankheitsform des Patienten. Es wird der Leibumschlag oder die Rumpfpackung während der Nacht in Anwendung gebracht, und die Nahrung besteht aus schleimigen Speisen, Breien usw. — Die Vorkur stellt noch nicht so große Anforderungen an die Willenskraft des Kranken.

Dagegen beansprucht die Hauptkur, dieser originellste, bedeutsamste und am schwierigsten durchzuführende Abschnitt der Schrothschen Kurmethode Eigenschaften des Patienten, wie Ausdauer, Geduld, Mut, Selbstvertrauen, Selbstbeherrschung und Willenskraft in einem hohen Grade. Sie besteht in der Anwendung der ganzen Umhüllungen (in chronischen Fällen die sogenannte Dreiviertelpackung — in akuten Fällen die sogenannte Ganzpackung) in Verbindung mit dem Anlegen des großen Leibumschlags — in einer trockenen oder Semmel- und Breidiät — in einer zeitweisen Enthaltung von allen Getränken — in einer oder mehreren Erholungspausen.

Die Nachkur wird zu dem Zwecke in Anwendung gebracht, um dem Patienten den Uebergang zu seiner gewohnten Lebensweise zu vermitteln. Jeder Diätfehler muß dabei streng vermieden werden. Bei Vermeidung jeglicher Reizmittel und Würzstoffe in der Nahrung geht man langsam und vorsichtig zur gewöhnlichen Kost wieder über.

Die Einwürfe, welche man gegen die Schrothsche Kur erhebt, und die Bedenken, welche man bei Anwendung derselben hegt, gipfeln vornehmlich in dem Punkte, daß das Verfahren durch Entziehung der Speisen und Getränke den Kranken in einer derartigen Weise schwäche, daß die Krankheitssymptome nur unterdrückt würden, indemder Organismus die Kraft einbüße, die Ursache der Krankheit durch Herausschaffen der Fremdstoffe zu beseitigen. Die Krankheit selbst würde daher nur unterdrückt und nicht geheilt, und müsse bei wiederkehrenden Kräften des Körpers aufs neue zum Vorschein kommen.

Zur Widerlegung dieser irrigen Ansicht gebe ich hier das Wort dem praktischen Arzte, Dr. med. Cybulka, welcher sich längere Zeit bei Schroth befand, um in Lindewiese, an Ort und Stelle, die Methode zu prüfen, und welcher, wie er (Cybulka) dies selbst schreibt, durch eine fast 14 monatliche parteilose Beobachtung der Schrothschen Anstalt, ferner durch einen 7 monatlichen täglichen freundschaftlichen Verkehr mit Schroth, endlich durch Beobachtung der anwesenden Kranken und der schönen Erfolge ihrer Kur in den Stand gesetzt wurde, alles das getreulich mitzuteilen, was zur Kenntnis von Schroths Methode notwendig ist.

Dr. Cybulka schreibt: „Nicht nur die Theorie der Schrothschen Heilmethode, sondern auch ihre Erfolge streiten gegen diesen aus der Luft gegriffenen Einwurf. Die bei der Kur übliche Diät nährt zwar den Körper nur notdürftig, verhindert aber auch, daß die Heilkraft der Natur, durch Hinzutritt neuer Schädlichkeiten, belästigt und in ihrem Heilbestreben gestört werde. Das, was den Körper schwach und hinfällig macht, sind die Krankheitsstoffe, daher verspürt man diese Schwäche vorzüglich in jenem Zeitpunkt der Kur, wenn die Krankheitsstoffe gelöst und zur Ausscheidung vorbereitet werden; mit der allmähligen Entfernung dieser Stoffe wächst, bei Beobachtung derselben strengen Diät, die Kraft und die Fülle der Körperformen, das Aussehen wird frischer, und die vollkommene Gesundheit stellt sich nach der vollständigen Reinigung des Körpers bei einer etwas nahrhafteren Kost in sehr kurzer Zeit ein, weil nun alle Funktionen regelmäßig von statten gehen.“

„Betrachtet man die Mittel der Schrothschen Methode, so sieht man, daß ein jedes auf die Lösung und Entfernung der krankhaften Stoffe abzielt. Wer die oft ungeheure Menge der durch Auswurf, Stuhl, Transpiration und Urin während der Schrothschen Kur entleerten, wahrhaft kritischen Krankheitsstoffe berücksichtigt, wer sich überzeugt hat, wie schnell die Rekonvalescenten dieser Kur beim Genuß von etwas Wein und einer einfachen Kost an Kräften zunehmen und ein wahrhaft blühendes Aussehen bekommen, ohne daß sich die Krankheitserscheinungen wiederholen, der wird einsehen, daß die Mutter jenes Einwurfes entweder völlige Unkenntnis dieser Methode und ihrer Leistungen, oder nur Böswilligkeit sein kann.“

„Es sind wohl Fälle vorgekommen, daß bei dem einen oder anderen nach dieser Methode Behandelten dieselbe oder eine andere Krankheit wieder zum Vorschein kam; dies geschah aber nur dann, wenn der ungeduldige oder durch Umstände gedrängte Patient die Kur vor der vollständigen Reinigung unterbrach, oder, wenn auch gänzlich geheilt, sich leichtsinnig den Schädlichkeiten aussetzte, die dieselbe oder eine andere Krankheit notwendig hervorrufen mußten. Ein nur teilweise gelöschtes Feuer wird durch den leisesten Luftzug zur Flamme angefacht, und, gleichwie die Feuerassekuranz nur den durch das Feuer entstandenen Schaden vergütet, nicht aber vor einem neuen Brande desselben Hauses schützen kann, ebenso kann eine Heilmethode nur die gegenwärtige Krankheit und ihre schlimmen Folgen heben, vermag aber nicht vor dem Ausbruch desselben oder eines anderen Uebels für die Zukunft zu verwahren, wenn der Organismus zufällig oder leichtsinnig den Schädlichkeiten ausgesetzt wird, die es hervorzurufen im stande sind."

Soweit Dr. med. Cybulka, dessen beherzigenswerten Worten ich nichts hinzuzufügen habe.

Schroth hatte eine ausgedehnte Krankenpraxis. Er stellte viele Kranke wieder her, die von den Medizinärzten schon aufgegeben worden waren. Teils wurde er von den Kranken in Lindewiese aufgesucht, teils besuchte er dieselben in ihren Wohnorten, so daß er häufig wochenlang auf Reisen zubrachte. Ein offenes, freundliches, gewinnendes, liebreiches und vertrauenerweckendes Wesen charakterisierte ihn als den wahren Arzt und Helfer. Ungeachtet der großen Menge glücklicher Kuren, oder vielmehr gerade deshalb hatte Schroth viel unter Verfolgungen der Mediziner und unter dem „bekannten" Undank der Menschen zu leiden. Er war der „zünftigen" Medizin ein Dorn im Auge, weil er in Wirklichkeit zu heilen verstand und daher der „Wissenschaft" ins Handwerk „pfuschte". Was sage ich? „Pfuschte!" — Natürlich nur vom Standpunkte der „Wissenschaft" aus pfuschte Schroth. — Wenn es ein Nichtapprobierter, mag er mit dem Heilen noch so gut Bescheid wissen, unternimmt, Kranke herzustellen, welche von der „Wissenschaft" nicht hergestellt werden können und deshalb als „unheilbar" aufgegeben worden sind, so ist der nicht approbierte und nicht diplomierte Heiler in den Augen der Wissenschaft allemal ein Pfuscher. Allerdings ist der

Fall gewöhnlich umgekehrt; der Wissenschaftler pfuscht, weil er das Heilen nicht versteht. Aber was will dieser Umstand bei dem autoritätsgläubigen, lieben Publikum heute besagen!? Der Doktortitel kann ihm allein schon vor Ehrfurcht fast den Atem benehmen; denn „was ein „Doktor" thut, das ist von vornherein schon wohlgethan". Der arme Schroth besaß, obschon er unzählige Kranke der Gesundheit und dem Leben wiedergab, zu seinem Unglück keinen Doktorhut, unter dessen schützendem Dache er für sich das Privilegium beanspruchen konnte, Kranke dahin gehen zu lassen, von wo es keine Rückkehr mehr giebt. Daher wurde Schroth auch ungefähr zwanzig Jahre lang verfolgt, bald in diesem, bald in jenem Orte ausgewiesen, bald als Hexenmeister transportiert, bald als „Kurpfuscher" vor Gericht gestellt und eingesperrt. Er war eben kein „Zünftiger". Ja, wenn er ein „Kollege" gewesen wäre! Wenn seine Heilmethode nicht gar so einfach und „verständlich" gewesen wäre! Aber so!?

Die Verfolgungen, Demütigungen und Angriffe, denen Schroth, wie auch in mancher Hinsicht sein naturärztlicher Kollege und Zeitgenosse Prießnitz seitens der Vertreter der medizinischen Wissenschaft ausgesetzt war, hinderten die letzteren selbstredend nicht — trotz ihrer offenkundigen Gegnerschaft — die Methoden dieser beiden „Kurpfuscher" (offiziell-staatsmedizinischer Fachausdruck für Laien-Aerzte!) in ihre Praxis aufzunehmen, sowie eine stattliche Anzahl von Heilanstalten zu errichten, in denen sie das Wasserheilverfahren und die diätetische Heilmethode als wirksam und erfolgreich „nur" unter „wissenschaftlicher" Behandlung dann anpriesen. Es mag wohl zu einem Zweige der sogenannten „Wissenschaft" gehören, erst einen sachverständigen Laien als Kurpfuscher zu schmähen, und dann nach seinem „System" zu kurieren. Ich weiß es nicht, ob man eine derartige Handlungsweise „Wissenschaft" nennt; ich würde sie anders benennen, wenn — ich es nur dürfte. (?)

Oft genug war deshalb Schroth schon entschlossen, seine Heilpraxis bei den Menschen aufzugeben und sich mit seinem Heilgeschäft ausschließlich den „dankbareren" Tieren zu widmen; allein das Flehen und Drängen der vielen Leidenden, welche fortwährend seine Hilfe begehrten, und sein innerer Drang, das Leid der Menschen zu lindern, ließen ihn immer wieder von seinem Vorhaben abstehen.

„Es gehörte wirklich ein höherer Beruf dazu", schreibt der schon erwähnte Dr. med. Cybulka in seinem Werke „Johann Schroths diätetische Heilmethode"*), „bei den erduldeten Verfolgungen und vielseitigem Undank, die er bei seiner aufopfernden und uneigennützigen Hilfeleistung erlitt, sein edles Ziel, den Menschen durch Tilgung ihrer körperlichen Leiden nützlich zu sein, stets unverrückt im Auge zu behalten. Diesen inneren Beruf erkennt man auch an der Thatsache, daß dieser einfache Mann, ohne eine fremde Anleitung, Beinbrüche, auch die kompliziertesten, wohl einzurichten, auf eine äußerst einfache und wahrhaft geniale Weise zu verbinden und binnen 4 bis 6 Wochen ihrer Heilung entgegenzuführen versteht, ohne Verkrümmungen, Steifigkeiten oder Funktionsstörungen der Glieder zu hinterlassen. Sein Verband der Beinbrüche ist verschieden von dem, wie er in Spitälern gebraucht wird, sehr einfach und doch äußerst zweckmäßig, indem man jede Stunde den Verband aufmachen und die Bruchstelle besehen kann, ohne daß das gebrochene Glied aus seiner ruhigen Lage gebracht oder gehoben werden müßte, was bei Beinbrüchen, die mit Wunden, Quetschungen oder Knochensplittern verbunden sind, von großem Vorteile ist. Auch hat er bei Einrichtung von Verrenkungen eigentümliche Handgriffe, die dieselbe ungemein erleichtern, alle Maschinerien entbehrlich machen und von seinem Scharfsinn das beste Zeugnis geben. Das kalte Wasser wendet er dabei ebenfalls ganz eigentümlich an, indem er die Umschläge nur alle 2 bis 3 Stunden wechseln läßt und nie Eis anwendet; denn er sagt, daß Entzündung zur Heilung der Knochenbrüche notwendig sei, man müsse sie daher mäßigen, aber nicht zu sehr unterdrücken, wenn man die Heilung nicht hindern und aufhalten will. Verfasser dieses begleitete Schroth häufig bei dergleichen Gelegenheiten und hatte stets Ursache, die einfachen Mittel, die schnelle Heilung, sowie auch seine Zartheit und Schonung, mit der er jeden unnötigen Schmerz dem Kranken zu ersparen bemüht war, zu bewundern. Es ist in der Umgegend dahin gekommen, daß man einen Beinbruch wenig fürchtet,

---

*) Der vollständige Titel heißt: Johann Schroths diätetische Heilmethode und ihre ausgezeichneten Erfolge. Verlag von Heinrich Matthes, Leipzig.

indem man sagt: „Schroth wird es schon wieder bald gut machen.“

Hören wir nun, was Dr. Cybulka, der, wie ich schon oben erwähnte, durch eine fast vierzehnmonatliche parteilose Beobachtung der Schrothschen Heilmethode während seines Aufenthaltes in Lindewiese sich wohl zu einem kompetenten Urteil über den Wert und die Bedeutung derselben berufen fühlen darf, noch ferner über dieselbe sagt. Seine Ausführungen sind um so bedeutungsvoller und interessanter, als er in denselben gleichzeitig das Prießnitzsche Heilverfahren, im Gegensatze zur Schrothschen Methode, einer Kritik unterwirft. Dr. Cybulka schreibt folgendermaßen:

„Viele bewunderungswürdige Heilungen von Krankheiten, die oft jahrelang allen ärztlichen Bemühungen trotzten und an deren Heilung man bereits verzweifelte, hat Schroth seit seiner 26jährigen Praxis durch seine so einfachen Mittel bewirkt, ja selbst Uebel, die die Aerzte ohne Operation für unheilbar erklärten, z. B. Thränen- und Mastdarmfisteln, Knochenfraß und Gliedschwamm; oder deren Heilung sie nur von der Länge der Zeit erwarten, z. B. Skropheln, wurden von ihm in dem kurzen Zeitraume von 6—20 Wochen gründlich gehoben. Trotz dem trefflichen Charakter des Schroth, trotz der Vorzüglichkeit und Naturgemäßheit seiner Kurmethode und der so schönen Erfolge derselben, wird dennoch nicht nur die Persönlichkeit dieses rechtschaffenen Mannes verleumdet, sondern auch seine Heilmethode und ihre Erfolge, vorzüglich von den enthusiastischen Prießnitzianern so entstellt und karrikiert dargestellt, daß viele Kranke, die diesen fabelhaften, sinnlosen und böswilligen Ausstreuungen Gehör und Glauben schenken, zu ihrem eigenen Nachteil davor wie vor einem Gespenste erschrecken und ihr Heil bei Schroth zu suchen abgehalten werden; nur wer den Mut hat, dieses Gespenst mit ruhigem, klarem Sinn näher zu betrachten und zu prüfen, findet, daß jene Schilderungen nur Märchen waren, ersonnen vom geschäftigen Parteigeist und geängstigten Eigennutz, daß diese Heilweise vernünftige Gründe und eine feste Basis habe, und daß in der rauhen, unscheinbaren Muschel der Schrothschen Kurmethode eine kostbare Perle, „die wahrhafte Genesung“ zu finden sei.“

„Es ist ferne von mir, dem kalten Wasser seine Heilkräfte absprechen zu wollen, im Gegenteil stimme ich dem

großen Arzte Hoffmann vollkommen bei, daß, wenn es ja ein Universalmittel gegen Krankheit giebt, dies nur das Wasser allein sein könne; auch bei Schroths Methode ist das Wasser das vorzüglichste Heilagens und wurde seit den ältesten Zeiten als solches gepriesen; aber der widersinnigen, gar zu häufigen übermäßigen äußeren und inneren Anwendung des kalten Wassers, wie sie gegenwärtig nach Prießnitzens Anordnung, bei der gleichzeitig in jeder Hinsicht vernachlässigten Diät, angerühmt und betrieben wird, kann ich unmöglich beistimmen, da mich die seltenen guten Erfolge, mehr noch die häufigen üblen Folgen dieser Uebertreibungen in Anwendung des kalten Wassers, die ich während meinem 14monatlichen Aufenthalte daselbst zu beobachten die Gelegenheit hatte, davon abhalten."

„Als noch Prießnitz die Kranken mit dem bloßen Schwamme wusch und eine vernünftige Diät anriet, war die Zahl der Geheilten größer als jetzt als er noch schwitzen und darauf baden ließ, kamen ebenfalls mehr Heilungen zustande als gegenwärtig, obgleich auch die Schwitzmethode ihre Opfer forderte, weil sie ohne Unterschied, z. B. auch bei Unterleibskrankheiten, die doch, häufigen Erfahrungen zufolge, für dieselbe nicht geeignet sind, und zwar oft im übertriebenen Grade angewendet worden ist. Das ungünstige Verhältnis der Zahl der Geheilten und die lange Dauer der Krankheiten, wie man sie gegenwärtig im Vergleich mit der Vergangenheit in Gräfenberg zu beobachten die Gelegenheit hat, rührt wohl nur von dem fast gänzlich aufgegebenen Schwitzen und von dem gar zu häufigen inneren und äußeren Mißbrauch des kalten Wassers her, bei der so widersinnigen Diät. Denn das Prinzip aller Vegetation, alles Lebens und aller Heilung wird gegenwärtig durch das Uebermaß des kalten Wassers dem Körper mit Gewalt entzogen, und die gebräuchliche Diät ist nicht geeignet, die Summe der Krankheitsstoffe zu mindern, sondern dient vielmehr dazu, sie zu vermehren, wodurch die sogenannten Krisen zum Vorschein kommen. Prießnitz sagt zwar, daß er mittels des kalten Wassers Wärme des Körpers erzeugen wolle; daß er aber bei der jetzt üblichen Anwendungsweise desselben dieses Ziel nicht erreichen könne und auch wirklich nicht erreiche, lehrt Vernunft und Erfahrung; denn das kurze Liegen in den nassen Leintüchern, deren öfteres Wechseln, der häufige

Wechsel der Leibbinden, die häufigen und in kurzen Zwischenräumen aufeinander folgenden ganzen Bäder, Duschen, Abreibungen, Sitz-, Fuß-, Kopf- und andere Bäder, die zu jeder Jahreszeit zu leichte Bekleidung, sind mehr darauf berechnet, dem Körper seine innere Wärme zu entziehen, als sie zu vermehren; abgesehen davon, daß der Genuß von Massen des kalten Wassers, der kalten Milch, Erdbeeren usw. kein Material liefert, um damit auf dem Herde aller Funktionen, d. i. in den Verdauungsorganen, ein wohlthätiges Feuer anzuzünden, welches doch bei der Ueberfüllung des Magens mit oft unverdaulichen Speisen aller Art, wie sie auf Gräfenberg üblich sind, so notwendig wäre. Denn ein schlecht gedünstetes Rindfleisch, Schweine-, Gänse- und Entenbraten mit Sauerkraut und allerhand Salaten, gepfefferte Würstchen, fette Mehlspeisen, Massen von Butter usw. sind keine Speisen für Magen-, Gicht- und andere Kranke. Man muß dem Wasser wirklich fabelhafte Kräfte zumuten, wenn man von ihm fordert, daß es nicht nur die dem Körper auf diese Art täglich neu aufgedrungenen Schädlichkeiten ertrage und bewältige, sondern auch noch den im Körper bereits befindlichen alten Sauerteig angreife und heraus befördere; der Organismus hat schon damit vollauf zu thun, die neuen Lasten zu tragen, der alte Augiasstall muß wohl im vorigen Zustande bleiben, wenn er nicht noch Zuwachs bekommt."

„Dem unparteiischen Beobachter können die schlimmen Folgen der übertriebenen inneren und äußeren Anwendung des kalten Wassers und der schlechten Diät, wie sie jetzt in Gräfenberg üblich sind, nicht entgehen. Belegte Zungen, Aufstoßen, Sodbrennen, Blähungen sind da an der Tagesordnung, kalte Füße und Hände und Gefühllosigkeit in denselben, Erbrechen des über die Gewalt eingegossenen Wassers, lang anhaltende, schwächende Diarrhöen sind nichts seltenes; und obgleich man viele dieser Erscheinungen mit dem Titel von Krisen zu bezeichnen pflegt, so sind sie doch nur Folgen der entzogenen Wärme und verdorbenen Verdauung, da sie den ursprünglich krankhaften Zustand in den seltensten Fällen weder vermindern noch heben."

„Die Krise, nach dem Sinne, wie sie in Gräfenberg genommen, oft sehnsuchtsvoll erwartet und freudig begrüßt wird, muß jedenfalls eine günstige sein, denn man würde sich doch nicht nach falschen Krisen sehnen; aber eine wahre gute

Krise muß sich als solche dadurch erweisen, daß gleichzeitig oder bald nach ihrem Erscheinen eine Besserung der ursprünglichen Krankheit bemerkbar wird. Da es aber sehr häufig in Gräfenberg vorkommt, daß Kranke wochen-, monate-, ja jahrelang mit sogenannten Krisen in Gestalt von schmerzhaften Furunkeln, Geschwüren, Eiterbeulen, nässenden Flechten an den verschiedensten Stellen des Körpers, von Erbrechen, Diarrhöen rc., geplagt werden, und dennoch keine Besserung ihres Leidens, wegen dessen sie hinkamen, verspüren, so kann man, wenn man der Vernunft nicht Hohn sprechen will, solche Erscheinungen nicht mit dem Namen „Krisen" bezeichnen, sondern muß sie vielmehr in den meisten Fällen für neuentstandene krankhafte Zustände, erzeugt durch den Mißbrauch des kalten Wassers und die zweckwidrige Diät halten, für eine überflüssige Zugabe zu der den Körper bereits belastenden Krankheit."

„Durch lang fortgesetzte, häufig gewechselte kalte Umschläge können auch bei einem ganz gesunden Menschen Furunkel, Flechten, Geschwüre an einer beliebigen Stelle erzeugt werden*), wodurch der kritische Wert solcher erzwungenen Krisen bedeutend vermindert erscheint. Es ist überhaupt sehr einseitig, zu glauben, die Haut sei bestimmt, sich der Krankheitsstoffe durch Geschwürsbildung zu entledigen; durch Transpiration und Schweiß pflegt sie dies gewöhnlich zu erreichen, und nur dann, wenn diese, ihre Funktion gestört und unterdrückt wird, entstehen Geschwüre und andere Hautkrankheiten. Da nun aber bei der jetzt üblichen häufigen Anwendungsweise des kalten Wassers am Gräfenberge und bei der gewöhnlich leichten Bekleidung, selbst an kalten Tagen, die Hautthätigkeit eher unterdrückt als befördert wird, der Säftezufluß aber durch den häufigen Reiz des kalten Wassers gegen die Haut geleitet wird, ohne durch die Transpiration

*) In diesem Punkte irrt Dr. Cybulka. Ein völlig bezw. absolut gesunder Mensch ist frei von allen Krankheitsstoffen. Es ist daher auch nicht möglich, bei demselben durch irgend ein Verfahren eine Ausscheidung der Krankheitsstoffe in irgendwelcher Form zu erzielen. Aber es giebt heutigestags eben keine absolut gesunden Menschen mehr, und nur der Umstand, nämlich daß bei solchen, die sich einer hohen relativen Gesundheit erfreuen, durch fortgesetzte Anwendung von erregenden Umschlägen eine Krankheitsstoffausscheidung auf der Haut schließlich herbeigeführt werden kann, mag der Bemerkung eine gewisse Berechtigung gönnen. (Der Verfasser.)

einen Ausweg zu finden, indem man die Schweißerzeugung gänzlich vernachlässigt, so läßt sich daraus das häufige Vorkommen von Ausschlägen, Furunkeln, Geschwüren und Flechten leicht erklären, deren Bildung durch das bewunderungswürdige viele Essen von oft schwer verdaulichen Speisen noch befördert wird. Ferner ist nicht allein die Haut dazu bestimmt, die krankhaften Stoffe aus dem Körper zu führen, sondern der Darmkanal und die Harnwerkzeuge sind ebenfalls Ausführungswerkzeuge derselben, und zwar die natürlichsten, und doch werden sie so wenig von Prießnitz berücksichtigt."

„Mein Enthusiasmus für Gräfenberg und Prießnitz wurde durch die daselbst an mir selbst gemachten Erfahrungen, sowie durch die Beobachtung der Erfolge bei anderen bedeutend herabgestimmt; doch aber ich liebe das Wasser und bin der festen Ueberzeugung, daß eine gemäßigte Wasserkur, verbunden mit einer der Krankheit angemessenen Bewegung in frischer Landluft und einer zweckmäßigen Diät, vieles zu leisten vermag. In veralteten Fällen von Krankheiten aber ist eine strenge Diät die Hauptbedingung zur schnelleren und gründlichen Heilung, und in diesen Fällen erweiset sich die Schrothsche Kurmethode als ungemein wirksam. Ich habe ihre Vortrefflichkeit an mir selbst erprobt, indem ich durch sie ein eingewurzeltes Gichtübel, das mich bereits 3 Jahre plagte, los wurde; aber auch viele andere Heilungen alter, schwieriger Krankheiten sah ich infolge derselben eintreten, und zwar oft in erstaunlich kurzer Zeit. Viele verunglückte Kurgäste Gräfenbergs flohen nach dem Verluste mehrerer Monate, ja mehrere Jahre, nach Lindewiese zu Schroth und hatten nicht Ursache, diesen Schritt zu bereuen."

Soweit Dr. Cybulka, dem ich im Interesse aller derjenigen, welche, wie das nicht selten der Fall ist, eine ganz falsche Vorstellung von der Schrothschen Kurart haben, oder denen übertriebene Gerüchte darüber zu Ohren gekommen sind, solange das Wort gelassen habe. Den Ausführungen Dr. Cybulkas habe ich nichts weiter hinzuzufügen, als daß ich ihnen sympathisch gegenüber stehe.

Zum Schluß mag noch die Krankheitsgeschichte des Herzogs Wilhelm von Württemberg*) hier Platz

---

*) Der Herzog lebt heute noch, und ist seit dem 1. Januar 1879 Chef der Landesregierung von Bosnien, dessen westlichen Teil er als

finden, den Schroth von einer Verwundung des Schienbeins gänzlich wiederherstellte.

Heilung des Prinzen von Württemberg.

Als ich im Sommer 1851 mich einige Zeit bei Schroth in Lindewiese aufhielt, um die Kur, von welcher so viele falsche Gerüchte verbreitet waren, kennen zu lernen, hörte ich auch unter den vielen, oft an das Wunderbare grenzenden Heilungen von der Herstellung des Herzogs Wilhelm von Württemberg, und ersuchte Schroth, der sehr entgegenkommend und freundlich war, wie er sich immer gegen Aerzte, die in redlicher Absicht zu ihm kamen, zeigte, mir die Krankheitsgeschichte zu erzählen, worauf er auch sehr gern einging. Ich hörte mit Spannung seiner Erzählung zu und war von Bewunderung hingerissen über die Heilung eines solchen Leidenden, da nach dem Ausspruche berühmter Aerzte das Leben desselben nur durch eine Amputation des Beines zu erhalten, deren Ausgang aber bei der ungeheuren Schwäche des Patienten zweifelhaft gewesen sei. Nach einigen Jahren fand ich in einem Journale die Krankheits- und Heilungsgeschichte des Herzogs speziell mitgeteilt, und da sie mit den Aussagen Schroths in allen Punkten vollkommen übereinstimmte und sie mich so sehr interessierte, so schrieb ich dieselbe ab und teile sie hier wörtlich in der Voraussetzung mit, daß sie den Lesern dieses Buches, schon wegen der hohen Persönlichkeit, willkommen sein wird.

Herzog Wilhelm von Württemberg, Kapitän im K. K. österr. Linien-Infanterie-Regiment Nr. 45, wurde in der Schlacht bei Novara am 23. März 1849 um die Mittagsstunde bei Erstürmung einer feindlichen Schanze durch eine ganz nahe abgefeuerte Spitzkugel kaum einen Zoll unter der Kniescheibe verwundet. Die Kugel verletzte die Endsehnen des Kniescheibenbandes, durchbohrte und zersplitterte den Schienbeinknochen, teilte die Wadenmuskeln unter Verletzung einiger Arterienzweige und ging auf der entgegengesetzten Seite wieder heraus. Der also verwundete Fürst blieb in der Hitze des Kampfes auf der Wahlstatt liegen, wurde erst später in ein Feldspital und Tags darauf nach Mortara transportiert, in dessen Nähe die erstürmte Schanze lag.

Der Blutverlust des zwanzigjährigen ritterlichen Prinzen war bedeutend, und die dadurch entstandene Schwäche schien ihn nach der wohlthätigen Einrichtung der Natur weniger empfindlich gegen den körperlichen Schmerz gemacht zu haben. Dennoch wurde dem Prinzen noch zweimal zur Ader gelassen. Am 28. März kam der Prinz nach Pavia. Auf dem Transporte litt derselbe heftige Schmerzen, es hatte sich in dem verwundeten Beine eine sehr bedeutende Eitersenkung gebildet, welche

---

österreichischer Feldzeugmeister im Jahre 1878 Oesterreich unterwarf. — Ich habe die ausführlich geschilderte Heilung des Herzogs durch Schroth dem Werke von Dr. J. A. Körner: „Die sicherste Heilung der hitzigen, fieberhaften Krankheiten, mit gründlicher Anweisung für jedermann, nebst Mitteilung vieler glücklichen Kuren usw.", **Verlag von Hugo Reinecke, Wolgast**, entnommen.

die ganze Wade einnahm. Dagegen angewandte Druckverbände steigerten den Schmerz oft bis zur Bewußtlosigkeit. Heftiges Wundfieber trat hinzu und setzte nach Aussage der Aerzte das Leben des jungen Helden in Gefahr. Trotzdem verließ der Prinz Pavia wegen der schlechten Luft Ende April und kam unter vielen Mühseligkeiten des Feldtransportes nach Mailand, wo ihn der Oberarzt des K. K. lombardischen Gendarmerie-Regiments in Behandlung nahm. Am 7. Mai wurde durch einen tiefen Längenschnitt in die Wade der Eitersenkung Einhalt gethan, und der Patient glaubte an eine zunehmende Besserung.

Gegen Mitte Juni verließ der Herzog zum erstenmale das Bett, ohne das kranke Bein in die geringste Bewegung setzen zu können, gebrauchte jeden zweiten Tag warme Bäder, versuchte dann auf Krücken zu gehen und fuhr seit dem 20. Juni täglich gegen Abend aus. Am ersten August verließ der Patient Mailand, obwohl in den letzten Tagen sich die Schmerzen unter anhaltenden Konvulsionen bedeutend steigerten, um auf Anraten der Aerzte die Bäder in Baden bei Wien zu gebrauchen. Die unter den heftigsten Schmerzen zurückgelegte Reise bekam dem Prinzen wider Erwarten gut, und er fühlte sich in Baden etwa 14 Tage lang ziemlich kräftig; bald aber nahmen die Kräfte wieder von neuem ab, und Geschwulst des Beines und Entzündung der Wunde steigerten die Schmerzen. Auftreten konnte der Patient, auch in der Zeit, wo er sich kräftig fühlte, nicht.

Wie schon in Italien, wurde dem Prinzen auch in Wien von den renommiertesten Aerzten die Amputation des Beines vorgeschlagen, was er jedoch entschieden ablehnte. Da der Zustand sich immer mehr verschlimmerte, verließ der Prinz ganz krank und erschöpft Baden und unternahm die namenlos beschwerliche Reise in seinen Heimatsort Karlsruhe in Preußisch-Oberschlesien, wo derselbe im Hause seines durchlauchtigen Vaters am 22. September desselben Jahres ganz krank anlangte.

Dorthin wurde eine medizinische Autorität aus Berlin berufen, welche eine Heraussägung des kranken Knochenkopfes vorschlug. Da diese aber bei dem sehr geschwächten Zustande des Patienten nichts in Bezug auf einen günstigen Ausgang versprechen konnte, so unterblieb auch dieselbe. In dieser hoffnungslosen Lage entschloß sich der Patient, aufgemuntert durch einen früheren Lehrer Dr. Mertens, trotz alles Abratens seiner hohen Angehörigen, zu dem Naturarzte Johannes Schroth in Lindewiese bei Gräfenberg zu gehen, dessen Namen er schon früher hatte rühmlichst nennen hören. Schon gleich nach seiner Verwundung hatte der Prinz ausgerufen: „O, wäre ich bei Schroth, der würde sicher mein Leben erhalten!“ Und so verließ denn der sehr beklagenswerte junge Patient, nachdem noch von seinen Aerzten Einspritzungen von Kamillenthee und asa foetida nutzlos gebraucht worden waren, am 12. November die Heimat, um seine Rettung bei Schroth zu suchen. Am 14. November kam der Prinz in Lindewiese an, das gar oft schon die letzte Zuflucht trostloser Kranker war. Blaß und erdfahl war die Farbe seines Gesichts; das nach vorn ausgestreckte kranke Bein konnte nur in fast wagerechter Stellung gehalten und mußte so von einem Diener gleichsam vorangetragen werden.

Bei Vornahme des ersten Verbandes erschrak Schroth über den Anblick des kranken Beines. Der Umfang des Knies war weit über

die Hälfte des normalen vergrößert, wegen Ausschwitzungen in dem Zellgewebe und in den Muskelschichten, sowie wegen vernarbter Fistelgänge sehr hart anzufühlen, dabei in größter Ausdehnung sehr schmerzhaft, so daß die leiseste Berührung unerträglich, ja jede Beugung des Knies infolge seiner entzündlichen Ausschwitzungen beinahe eine Unmöglichkeit war. Der Knochen selbst war ungemein aufgetrieben, und die durch einen sich zu derselben Zeit bei Schroth aufhaltenden Arzt vorgenommene Untersuchung mit der Sonde erwies ausgedehnten Knochenfraß, indem man mit der Sonde nicht nur in weiterem Umfange auf Rauhigkeit des Knochens stieß, sondern auch beim leisesten Drucke die aufgelockerten und zerstörten Knochenzellen durchbrach. Auch konnte man mit der Sonde in einer Tiefe von etwa drei Zoll abgestoßene Knochensplitter wahrnehmen. Stinkender Knocheneiter sonderte sich dabei fortwährend ab. Die Beingeschwulst erstreckte sich von der Stelle unmittelbar über dem Knie bis in die Gegend der Wade; in den Zwischenräumen der Muskeln waren harte, sehr schmerzhafte Lymphdrüsen von der Größe eines Taubeneies. Bei der weiteren genaueren Untersuchung fand sich neben dem angegebenen Uebel auch eine bedeutende Leber- und Milzauftreibung, vermutlich eine Folge des sogenannten Lagunenfiebers, welches den Patienten während seines Aufenthaltes in Venedig überfallen hatte.

Die Aufgabe war hier, nicht bloß ein lokales Uebel zu beseitigen, sondern es galt, den fast ganz verlöschenden Lebensfunken zur hellen Flamme wieder anzufachen. Um dieses zu erreichen, mußte nach der Ansicht des Naturarztes Schroth eine totale Ausscheidung der krankhaften und Bildung einer neuen, gesunden Blut- und Säftemasse erzielt werden; denn bei solcher Regenerationskur hält auch die Heilung der mehr oder minder kranken Organe gleichen Schritt. Da der bei Schroth damals weilende Arzt nach den Grundsätzen seiner hochgelehrten Meister an ein methodisches Heilverfahren ohne Anwendung von Arznei nicht glauben konnte, sprach er auch sein ernstes Bedenken gegen Schroth aus und mahnte ihn ab, sich einer solchen Aufgabe bei den offenbar hoffnungslosen Symptomen des Patienten zu unterziehen und sich der Gefahr auszusetzen, den unglücklichsten Ausgang gleichsam als seine Verschuldung auf sich zu laden. Schroth aber bat sich dem Patienten gegenüber drei Tage Bedenkzeit aus, und mit aller Zuversicht sprach er dann zu dem abratenden Arzte: „D e r H e r z o g w i r d d i e K u r b e s t e h e n, u n d i c h w e r d e i h n h e i l e n, v e r l a s s e n S i e s i c h d a r a u f!“

Um die energische Kur nach der Methode ihres Erfinders möglich zu machen, mußte nach der klaren Einsicht dieses Naturarztes der geschwächte Gesamtorganismus erst wieder gestärkt und gehoben werden, um ihn gleichsam reaktionsfähig zu machen. Am 14. November begann nun Schroth die Kur. Von diesem Tage an bis zum 10. Dezember aß und trank der Prinz jeden Tag, erhielt die Nacht hindurch die eigentümlich zu diesem Zwecke von Schroth erdachten Leibumschläge. Die verwundete Stelle wurde jeden Morgen und Abend mit benetzter Hand bestrichen, so gut es die Schmerzhaftigkeit der Stelle erlaubte, dann längliches Linnenzeug in möglichst kaltes Wasser getaucht, dieses 7 bis 8 Mal um den kranken Fuß gewunden, daß jedes Stück zweimal die Wunde bedeckte, mithin 14- bis 16fache Einwickelung entstand und das Ganze während der 12 Stunden in stets mäßiger Wärme erhalten wurde.

Am Ende dieser Zeit waren die Linnenzeuge ganz getrocknet und also die Feuchtigkeit aufgesogen. Da die Eiterung anfangs nicht von statten gehen wollte, wandte Schroth 2 Stunden vor dem Abendverbande den sogenannten von ihm ebenfalls erdachten Wechselverband an.

Der Prinz berichtet in seiner aufgezeichneten Krankheits- und Heilungsgeschichte wie folgt:

„Meine Diät war höchst einfach. Vormittags aß ich nichts, da mir die trockene Semmel nicht schmeckte, mittags bekam ich ein Stück trockenes gedünstetes Rindfleisch und bisweilen trockenen Reis oder Kartoffeln dazu; am Nachmittag um 4 Uhr war es mir erlaubt, Wein zu trinken, an den ich mich aber trotz des großen Durstes nicht recht gewöhnen konnte. Erst nach 14 Tagen fing ich an, das Wassertrinken zu verschmerzen. Der Erfolg dieser ebenso einfachen, als scharfsinnigen Behandlungsweise war im höchsten Grade überraschend. Schon am zweiten Tage öffnete sich die untere, bereits vernarbte Wunde und entleerte sehr viel Eiter, die bisher so heftigen Schmerzen ließen nach, der Schlaf wurde ruhig und das Fieber legte sich. Dabei wurde der Appetit reger, und an dem in diese Zeit meines Aufenthaltes in Lindewiese fallenden Kirchweihfeste gab ich niemand im Essen etwas nach. Bei dieser Gelegenheit erprobte ich den Scharfsinn des alten Schroth. Er erlaubte mir zu meiner großen Freude Bouillon zu trinken, die er sonst bei Wundenheilung streng verboten hatte. Als am Abend der Verband abgenommen wurde, zeigte sich, wie er vorausgesagt hatte, eine unglückliche dicke Geschwulst am Knie, wobei mir Schroth ganz klar den Einfluß der Fleischbrühe auf Gelenkwunden nachwies, wenn der Magen noch nicht normal verdaut. Zur weiteren bestimmten Prüfung ermunterte er mich, am folgenden Nachmittage mit anderen Patienten Bier, und zwar ziemlich kaltes, zu trinken. Ich trank 2 Seidel und als er nach 3 Stunden die Wunde verband, zeigte sich unten ein farbiger, grauer Eiter, der ganz krankhaft aussah, während oben nur Wasser ausfloß, auch waren die Ränder beider Wunden hochrot und schmerzhaft. Das war der offenbarste Beweis, daß meine Verdauung sehr schwach war und alle Säfte schnellstens nach den Wunden zogen. Eine allgemeine Abzehrung wäre die unausbleibliche Folge geworden."

Schon am 2. Dezember konnte der Kranke zum erstenmale seit dem Tage von Novara wieder auftreten und einige Male durch das Zimmer gehen. Das Bein zeigte sich kräftig, nur schmerzte noch Knie und Fußgelenk. Das Fieber blieb endlich ganz aus. Nach endlicher sichtbarer Heilung der Wunden und Erkräftigung des kranken Beines trat der Patient in die Hauptkur, strenge Kur genannt. Von da an begannen die ganzen Einwickelungen in drei große, ziemlich stark ausgerungene Leintücher. Der Versuch der Einleitung der strengen Kur scheiterte an der allgemeinen Schwäche des Patienten, und Vater Schroth ließ ihn bei der bisherigen Diät. Erst Mitte Januar waren seine Kräfte so weit gehoben, daß er die Hauptkur antreten konnte. Der Patient bemerkt hierüber:

„Je mehr ich durstete, desto stärker war die Eiterung der Wunde; es sonderte sich eine dunkle, mit Blut zersetzte, höchst übelriechende, zähe Flüssigkeit ab. Je mehr Eiter abging, desto beweglicher und kräftiger wurde mein Fuß. Da nun nach Verlauf von etwa 3 Wochen die Zunge rein und sogar die ausgeschiedene Flüssigkeit heller wurde, so erlaubte

mir Schroth, in die sogenannte Nachkur zu treten. Nachdem ich mich einige Tage in derselben befunden hatte, hörte die Eiterung auf, und schon wenige Tage darauf war die Wunde ganz geheilt. Während der strengen Kur war ich sehr abgemagert, mit eintretender Körperfülle wurde auch das Bein kräftiger und wenige Zeit war nötig, um das Hinken zu beseitigen und die vollkommene Kraft und Fülle der Gesundheit wieder herzustellen. Am letzten Januar 1850 präsentierte ich mich in Gräfenberg, um den Anhängern der Prießnitzschen Wasserkur von Schroths heilbringender Methode einen neuen Beweis zu geben. Am 1. März konnte ich mich als vollkommen gesund betrachten und verdanke meine wahrhaft außerordentliche Heilung in der kurzen Zeit von 16 Wochen allein dem allverehrten Vater Schroth."

In dankbarer Anerkennung erließ der Prinz in Nr. 43 des in Wien erscheinenden Journals „Oesterreichischer Soldatenfreund" vom 23. April 1850 folgenden Aufruf:

An die Herren Kameraden in der Armee!

Der Unterzeichnete hält es für seine Pflicht, durch diese Zeilen seine verwundeten Kameraden auf eine Heilungsmethode aufmerksam zu machen, welche sicherer zur Genesung führt, als alle bisher bekannten und von den Aerzten angewandten Mittel.

Der Oekonom Johann Schroth zu Niederlindewiese bei Freiwaldau in österreichisch Schlesien behandelt frische und alte Wunden schon seit vielen Jahren auf eine ganz besondere Weise und hat dadurch die glänzendsten Resultate erzielt, die aber leider zu wenig bekannt sind. Seine Kur ward von vielen die Semmelkur genannt und verspottet, weil man meinte, er heile Wunden mit trockener Semmel. Doch dies ist keineswegs der Fall. Schroths Prinzip ist, den verwundeten Teilen möglichst wenig schlechte Säfte zuzuführen, und er bezweckt dies, indem er seine Patienten zur strengsten Diät anhält. So verbietet er ihnen das Wasser ganz und gar und sucht die Nahrung der Kranken auf Wein und Semmel, um zu nähren und dabei zu stärken, zurückzuführen. Gleichzeitig wendet er lokale feuchte Umschläge an, die nach Art der Verwundung längere oder kürzere Zeit liegen bleiben. Die Kur kann nicht leicht genannt werden, sie ist aber auch nicht übermäßig anstrengend und gewiß kein zu schweres Opfer für die sichere Wiedererlangung der Gesundheit.

Um einige Beispiele anzuführen, fange ich mit dem meinigen an. Eine Spitzkugel hatte mir das Schienbein dicht unter dem Knie durchbohrt; ich lag bereits 9 Monate und es war kaum Hoffnung, daß mein Bein erhalten werden konnte. Da wandte ich mich an Schroth, und er stellte mich in vier Monaten vollkommen her.

Der pensionierte Oberst von Tschebuly litt bereits seit 1809 an den Folgen mehrerer Wunden. Im Laufe des Jahres 1849 brauchte er die Kur 19 Wochen lang und ward von allen verjährten Uebeln befreit.

Eine alte Wunde braucht freilich längere Zeit, um sich zu reinigen und zu heilen, als eine frische. Bei letzteren aber ist der Erfolg ein erstaunend rascher und glänzender. Ich führe nur zwei Bei-

spiele an, die ich selbst in Lindewiese mit erlebt habe. Ein Bauernmädchen brach sich den Arm und zersplitterte das Gelenk. Blos durch kalte feuchte Umschläge und angemessene Diät brachte sie Schroth in ganz kurzer Zeit so weit, daß sie den Arm ganz wie einen gesunden biegen und gebrauchen konnte.

Ein älterer kräftiger Bauer zerschlug sich mit der Axt das Schienbein so, daß dasselbe fast ganz durchgehauen und mehrere Flechsen durchschnitten waren. In drei Wochen war alle Gefahr so weit beseitigt, daß er wieder anfing, das Bein zu gebrauchen.

Es wird mir jederzeit eine Freude sein, meinen verwundeten Kameraden nähere Auskunft über die Kur zu geben, der ich meine Genesung verdanke und die hoffentlich noch manchen anderen heilen wird.

Wilhelm Herzog von Württemberg,
Hauptmann bei Erzherzog Sigmund Inf. Nr. 45.

26. Die Methode Rikli.

„Wasser thut's freilich!"
(Rausse.)

„Höher jedoch steht die Luft, am höchsten das Licht!"
(Rikli.)

Es ist eine nicht seltene Wahrnehmung, daß Reformen, die herrschende Irrlehren, Irrtümer, Mißstände und Unzuträglichkeiten, sei es auf einem Gebiete, welches es wolle, bekämpfen und beseitigen wollen, im Beginn gewöhnlich Gegenstand des Streites im eigenen Lager werden. — Wesentliches wird für Unwesentliches, Unwesentliches für Wesentliches gehalten; dazu kommt eine verschiedenartige individuelle Auffassung und Beurteilung der Bestrebungen auf Grund von Lebensgewohnheiten, Bildung, Erziehung und materiellen Interessen, und leicht steigert sich die gegenteilige Ansicht bis zur Intoleranz bei nur ganz unwichtigen Anlässen und unwesentlichen Abweichungen. Der Aufruhr im eigenen Lager und die gegenseitige Befehdung endet meistens nicht eher, als bis die alten Kämpen durch den Tod vom Kampfplatze geschieden sind und ihre Nachfolger, die Sache kühler auffassend und ruhiger beurteilend, einen Vergleich abschließen.

Hie Prießnitz — hie Schroth! hieß es in früherer Zeit. Heute heißt es: Prießnitz und Schroth. An Stelle der beiden sich gegenüberstehenden und sich bekämpfenden Methoden ist das sogenannte „kombinierte Naturheilverfahren" ge-

treten, welches beide Systeme mit einander vereinigt und nicht nur die Prießnitzschen kalten Wasserprozeduren bedeutend einschränkt, sowie die Anwendung der Schrothschen feuchten Wärme durch Dampfbäder und Heißluftbäder noch erweitert, nicht allein die Prießnitzsche und Schrothsche Diät modifiziert, sondern welches auch die beiden Elemente, die Luft und das Licht, zu weiteren Heilfaktoren erhebt, welche in Bezug auf ihre heilkräftige Wirkung die gebührende Würdigung bis dahin noch nicht gefunden hatten.

Derjenige, welcher diese beiden Heilfaktoren der kombinierten Naturheilmethode zuerst zugesellte, war Arnold Rikli (geb. 13. Februar 1823) in Veldes (Krain), der Begründer des Licht-Luft- bezw. Sonnenbadeverfahrens, und er darf, wie ich schon im Kapitel „Das Licht", Seite 81, bemerkt habe, das Verdienst voll und ganz für sich in Anspruch nehmen, der einseitigen Anwendung des Wassers zu Heilzwecken energisch entgegengetreten zu sein.

Schon als Knabe, so erzählt Rikli selbst, fühlte er das instinktive Bedürfnis, sich den erwärmenden und belebenden Strahlen der Sonne auszusetzen. Nebel und regnerisches Wetter verursachten ihm Unbehagen. Wenn der Frühling wiederkehrte, ging Rikli in seiner Heimat, dem Kanton Bern in der Schweiz, schon öfters an schönen Märztagen ins Freie, um sich an Südabhängen von Hügeln oder am Waldessaum entblößt auf seine Kleidern in die Sonne zu legen. Bei schwachem Sonnenschein blieb er 15 bis 20 Minuten liegen. Schien die Sonne kräftiger, so verlängerte er die Dauer des Sonnenbades bis zu einer Stunde. Er kleidete sich sodann wieder an und machte zur Nachwärmung einen Spaziergang. „Diese primitiven ersten Sonnenbäder," schreibt Rikli in der Einleitung zu seiner „atmosphärischen Kur", „zeitig im Frühjahr ausgeführt, waren, da sie nicht erhitzend, sondern eher abkühlend wirkten, eigentlich das, was ich jetzt Lichtluftbäder nenne. Erst mit dem Steigen der Sonne, als dieselbe den Körper intensiv erwärmte, fühlte ich danach das Bedürfnis stärkerer Abkühlung und ging zu diesem Zweck entblößt in den nahen Wald spazieren. Als mit der Jahreszeit fortschreitend auch die Waldluft zu wenig abkühlend einwirkte, verlegte ich die Sonnenbäder in die Nähe eines Baches, in welchen ich mich erhitzt hineinstürzte und bis zu genügender Abkühlung darin herumschwamm. Obwohl ohnehin gesunder

Konstitution, empfand ich doch an diesem Doppelbad den Hochgenuß einer entschiedenen Kräftigung und Belebung."

Rikli, der gleichzeitige Erfinder der Riklischen Bett- und Partialdampfbade-Apparate (siehe unter „Dampfbäder" im zweiten Teil meines Buches), deren leichte Handlichkeit und bequeme Anwendung in der Krankenpraxis allseitig anerkannt wird, vervollkommnete als Mann seine in der Jugendzeit am eigenen Leibe gemachten Erfahrungen und Beobachtungen immer mehr.

Seine in der Dampfbadepraxis erzielten günstigen Resultate ermunterten ihn zu weiteren, eingehenderen Versuchen in der Sonnenbäderanwendung. Er überzeugte sich, daß die Schweißerzeugung*) beim Sonnenbade ein besonderes Moment bilden müsse, und führte infolge dieser Erkenntnis im Jahre 1855 bei Errichtung seiner Naturheilanstalt in Veldes die Trockeneinpackung in der Sonne ein, zum Beschluß des Sonnenbades, welches bekanntlich bei gänzlich entblößtem Körper genommen wird.

„Wie niemals ein Meister vom Himmel gefallen ist", schreibt Rikli in seinem vorhin erwähnten Werkchen, „sondern auch die einfachste Disciplin ihre Regeln besitzt, die gelernt sein wollen, so galt es natürlich auch für mich, in der Sonnenbäderpraxis zu lernen. Vier Jahre hindurch, vom Jahre 1865 bis 1868, übte ich die Lichtluftbäder als Abkühlungs-Experiment am eigenen Körper Sommers- und Winterszeit allmorgendlich allein aus. Wie alle sogenannten civilisierten Menschenkinder, wurde auch ich unter dem urgroßväterlichen Dogma — daß die Erkältung durch Luft unbedingte und zugleich gefährliche Krankheitsursache sei — erzogen. Es beherrschte mich daher anfänglich doch etwelche Furcht vor den Folgen dieses gewagten Unternehmens, welche zu überwinden es immerhin einen gewissen Mut erforderte.

*) Die Erzeugung von Schweiß und die damit verbundene Ausscheidung von Krankheits- bezw. Fremdstoffen bei einem Sonnenbade bildet nicht das Wesentliche des Erfolges, sondern der Belebungseffekt, welcher durch Anregung der gesamten Nerventhätigkeit erzielt wird. Es verhält sich ebenso mit den bekannten Anwendungsformen der Naturheilmethode, den Ganz- und Dreiviertelpackungen. Für viele Erkrankungen liegt der Erfolg nicht in dem damit erzielten Schweißausbruche, sondern vielmehr in der dabei stattgefundenen Anregung des ganzen Organismus mit Hülfe des Nervensystems.

Schrittweise vorgehend, begann ich erst nur mit dem Barfußlaufen, entblößte allmählich den Körper immer weiter aufwärts. Hierbei überzeugte ich mich indes bald von der Ungefährlichkeit, ja gerade vom Gegenteil dessen, was die Welt der bösen Luft nachsagt. Ich fühlte deutlich, wie das Lichtluftbad herrlich nervenstärkend, weit angenehmer und mehr Elasticität verleihend wirkte, als jegliche Wasseranwendung, und daß dasselbe in Verbindung mit bald darauffolgendem Sonnenbad absolut gefahrlos sei."

Welchen Einfluß Luft und Licht auf unser körperliches und geistiges Wohlbefinden ausüben, habe ich schon in den beiden Kapiteln „Die Luft" und „Das Licht" besprochen. Rikli erhebt die Luft und das Licht, wie schon aus seinem Wahlspruch hervorgeht, zu Kurfaktoren ersten Ranges und bezeichnet sie mit Recht als die einfachsten und zuträglichsten Heil-, Kräftigungs- und Abhärtungsmittel für den menschlichen Körper. Zur Durchführung einer Luftlichtkur genügt es allerdings nicht, wie wir aus den Ausführungen Riklis ersehen können, daß wir uns der Einwirkung der Luft und des Lichtes mit bekleidetem Körper aussetzen, sondern völlig unbekleidet — im adamitischen Kostüm — muß ein Lichtluftbad genommen werden, soll es seine volle und nachhaltige heilkräftige Wirkung äußern.

Obschon Rikli in seiner Krankenpraxis — er besitzt eine Naturheilanstalt in einer der herrlichsten und landschaftlich schönst gelegenen Gegenden der Welt, in Veldes, auch der Krainer Gräfenberg genannt — auch die übrigen natürlichen Heilfaktoren, wie Wasser, Diät, Bewegung, Ruhe usw. zur Anwendung bringt, so versteht man unter der sogenannten „Riklischen Methode" doch eigentlich immer nur die sachverständige Anwendung der Luft und des Lichtes zu Heilzwecken.

Einfluß und Bedeutung der Luft, einer reinen, guten Luft gegenüber dem menschlichen Körper sind wohl jedermann bekannt. Die Einwirkung und Bedeutung des Lichtes gegenüber dem menschlichen wie tierischen Organismus werden dagegen noch vielfach unterschätzt. Unterliegt es doch keinem Zweifel, daß es das Licht ist, welches durch seine mannigfaltigen Strahlen*) die Pflanzen belebt und deren Wachstum

---

*) Die verschiedenen Strahlen der Sonne üben eine verschiedenartige Wirkung aus. Die Pflanzenphysiologie lehrt, daß die ultraroten

regelt und begünstigt. Das Licht ist es aber auch, welches einen hervorragenden Einfluß auf das menschliche bezw. tierische Leben ausübt und nicht nur mittelbar durch die Augen in das Innere des menschlichen bezw. tierischen Organismus eindringt, sondern auch unmittelbar durch die Pigmentschicht der Haut aufgenommen wird. Wie Naturforscher nachgewiesen haben, ist an der tierischen Haut sowohl Licht-, wie Farbenempfindung dargethan, und der Vorgang ist dabei wahrscheinlich ähnlich wie in der Netzhaut des Auges. Das Licht durchdringt also nicht bloß die Oberfläche der Haut, sondern auch das Innere, und hieraus ergiebt sich notwendigerweise die Folgerung, daß ein Gedeihen des menschlichen bezw. tierischen Körpers ohne Licht, besonders ohne das Sonnenlicht nicht denkbar ist.

Die Ausscheidung der Kohlensäure wird durch Einwirkung des Lichtes gesteigert und der Stoffwechsel erheblich beschleunigt.*) Diese Einwirkung des Lichtes vollzieht sich zum größten Teile vermittelst des Hautorgans. Aus diesem Grunde ist Lichtmangel und die Entwöhnung vom Licht die Ursache vieler Erkrankungen. Das Licht befördert das Wachstum der Horngebilde bei Tieren und beeinflußt die Farbstoffbildung der Haut; dieselbe wird dunkler und unempfindlicher gegen äußere Einflüsse.

Den Einfluß des Lichtes auf das animalische Leben des Menschen habe ich in dem Kapitel „Das Licht“ schon besprochen. Werden doch in großen Städten, abgesehen von

---

Lichtstrahlen des Sonnenspektrums die eigentlichen Wärmestrahlen sind; die gelben Strahlen, welche mittels des Chlorophylls oder Blattgrüns die Kohlensäure zersetzen, sind die ernährenden Strahlen; die blauen Strahlen wirken als Reize auf die Bewegung der Pflanzenteile und befördern daher das Wachstum derselben; die ultravioletten Strahlen rufen die blütenbildenden Stoffe hervor.

*) Das Licht wirkt anregend auf den Stoffumsatz des tierischen Organismus. Mensch wie Tier erzeugen unter gleichen Ernährungsbedingungen im Hellen mehr Kohlensäure, als im Dunklen. Unter der Einwirkung des Lichtes geht der Zersetzungsprozeß der Körpersubstanz lebhafter von statten, als im Finsteren. Daher das Mehr an Kohlensäure im Hellen und der gesteigerte Stoffumsatz. Dieser Umstand wird bei der Mästung des Viehs in Betracht gezogen, insofern man Tiere, die zur Mast bestimmt sind, in dunkle Räume stellt. Denn die Mästung beim Tiere ist, wie die Fettsucht beim Menschen, eine Krankheitserscheinung, die Folge eines verlangsamten oder gehinderten Stoffwechsels.

sonstigen mannigfachen Erkrankungen, alle diejenigen blaß, bleichsüchtig und blutarm, welche in lichtarmen Wohnungen hausen. Alle organischen Gebilde unseres Planeten, der Erde, die Menschen, Tiere und Pflanzen, bedürfen des Lichtes. Im Dunkeln erkranken sie. Daher ist auch der Aufenthalt im Freien so überaus heilsam, nicht nur wegen der damit verbundenen Einatmung von sauerstoffreicher, reiner Luft und restaurierenden Motion, sondern auch wegen des wohlthätigen Einflusses des Lichtes. Wenn wir die vielen Thatsachen, welche sich uns im alltäglichen Leben in Bezug auf die Einwirkung der Beleuchtung oder des Lichtes auf unseren Organismus bieten, nur beobachten wollten, so würden wir uns keineswegs über die Richtigkeit des hier Gesagten verwundern. Zwischen dem Sonnenlichte und der Entfaltung des gesamten organischen Lebens auf der Erde besteht ein ursächlicher Zusammenhang, es findet ein Kreislauf der Natur statt, indem die Sonne je nach ihren verschiedenen Einfallswinkeln in den verschiedenen Jahreszeiten auch ganz verschieden wirkt, und nicht zum mindesten auch auf die menschliche bezw. tierische Haut. Je nach den Jahreszeiten erhalten die Säugetiere und Vögel einen anderen Pelz oder ein anderes Gefieder, ein Frühlings-, Sommer-, Herbst- und Winterkleid. Wodurch wird der Wechsel bewirkt? Doch nur durch den Einfluß des Lichtes auf die Haut. Dieselbe ist denselben Bedingungen unterworfen, wie die Oberfläche der gesamten Erde. Das Wachstum des tierischen Pelzes und Gefieders verhält sich genau so, wie das Keimen der Pflanzen im Erdboden, in welchem die Sonne in Verbindung mit Feuchtigkeit die Keime erweckt, welche darin schlummern. Dieselbe Ursache, das Licht, welches im Frühling Wiesen, Feld und Wald neu ergrünen, Blumen erblühen, im Sommer und Herbst Früchte reifen läßt, dieselbe Ursache macht auch die tierische Haut zu einem bedeutungs- und wechselvollen Werkzeuge. Immer wieder müssen wir erkennen, daß der Mensch, das Tier und die Pflanze in allen ihren Teilen vom Leben erfüllte Organismen sind, ein Stück von der gesamten Schöpfung, und mit dem großen und ganzen All aufs engste und innigste zusammenhängen.

Infolge von Lichtentziehung findet eine Verminderung der gesamten Blutmenge, sowie eine Herabsetzung des Gehaltes an roten Blutkörperchen im Blute statt, und der

Mensch wie das Tier werden bei längerem Lichtabschlusse bleichsüchtig und blutleer.

Mit bewunderungswürdig genialem Blicke hat Rikli die Bedeutung und den Einfluß des Lichtes auf unsere Blutbildung, Nerven, Ernährung, unseren Stoffwechsel, überhaupt auf unseren gesamten Organismus erkannt. Denn nicht im Finstern, sondern nur im Licht der Sonne kann das Leben seinen normalen Verlauf nehmen. „Am höchsten steht das Licht!“ lehrt der Arzt Rikli und empfiehlt daher das Baden in der Atmosphäre, statt im Wasser. Waschungen, Bäder, Einpackungen, Abreibungen usw. stellt er erst hinter den Gebrauch des Luftlichtbades. „Der Mensch ist ein Luftlichtgeschöpf, aber kein Amphibium, welches nur immer mit Wasser zu „pritscheln“ nötig hat“, sagt Rikli. — „Der Mensch wird nicht mit Kleidern geboren, sondern trägt urgesetzlich die Bestimmung, im Lichtluftmeer (Atmosphäre) als eine wandelnde Pflanze zu leben.“

Wenn wir uns vor Augen halten, daß in der mittleren Schicht unserer Haut, der sogenannten Lederhaut, ein vollständiges Nervenfasernetz eingebettet ist, welches mit den beiden Centren, dem Gehirn und Rückenmark in Verbindung steht und von hier aus mittels anderer Nervenfäden wieder mit den übrigen Organen korrespondiert, wenn wir bedenken, daß unser Gefäßsystem, in welchem unser Blut und unsere Säfte cirkulieren, in die Lederhaut hinein seine feinsten Auszweigungen in Gestalt zahlloser Haargefäße (Haarröhrchen-Gefäße, Kapillargefäße) erstreckt, so werden wir auch erkennen, daß, wenn wir unserer unbekleideten Gesamthautoberfläche die Wohlthat von Luft und Licht unmittelbar zu teil werden lassen, die Wirkung auf unser gesamtes Nerven- und Gefäßsystem und im Zusammenhang damit auf unseren Gesamtorganismus eine überaus eingreifende und wirkungsvolle sein muß. Alle diejenigen Anforderungen, welche die Hygieine an eine durchlässige Kleidung und Bettung stellt, werden bei einem Luftlichtbade eo ipso erfüllt. Die Hautausdünstung, Hautatmung, Hautdurchblutung, Wärmeausstrahlung und Wärmeproduktion der Haut sind im Luftlichtbade lebhaft und ungehindert, und voll und ganz können Luft und Licht durch Haut und Lungen ihren Einzug in den menschlichen Organismus halten. Selbst bei einer mäßigen Abkühlung der Haut, die sich bis zum Grade der Gänsehautbildung steigert,

ist nichts zu besorgen. Die Kapillargefäße der Haut ziehen sich durch den Luftkältereiz in der nämlichen Weise krampfhaft zusammen, wie beim Wasserkältereiz. Die Blutflüssigkeit (Serum) wird ins Körperinnere gedrängt, um bei der erfolgenden Nachwärmung desto lebhafter und imprägniert mit mancherlei Fremdstoffen nach der Hautoberfläche wieder zurückzuströmen. Man glaube aber ja nicht etwa, daß Wasserreiz und Luftreiz in physiologischer Hinsicht das Gleiche bedeuten und die nämliche Wirkung hervorrufen. Denn verschiedene Ursachen erzeugen auch verschiedene Wirkungen. Das Wasser besitzt nach den Angaben von Rikli eine $4^1/_4$ mal stärkere Wärmeleitungsfähigkeit, und eine 770 mal größere Wärmeaufsaugungsfähigkeit, als die Luft. Es übt daher nicht allein eine viel intensivere Reizwirkung auf unser Nervensystem, welches auf atmosphärischer Grundlage geschaffen ist, aus, sondern es bringt auch eine viel schnellere Abkühlung unseres Gefäßsystems zu Wege, als die Luft. Wir können, um unseren Körper auf den gleichen Wärmegrad abzukühlen, in Luft und Licht 25 bis 30 mal länger mit entblößtem Körper verweilen, als im Wasser, welches die gleiche Temperatur hat, wie die Luft. — Luft und Licht entfalten daher eine viel nachhaltigere Wirkung auf unseren Organismus, als das Wasser. Wenn auch die Heilkraft des Wassers über allen Zweifel erhaben dasteht, so muß es doch, sofern es sich um Entwickelung von Nervenkraft, die vornehmste Bedingung von Leben und Gesundheit handelt, vor den beiden heilkräftigeren Elementen Luft und Licht entschieden zurücktreten.

Das Wertverhältnis der drei Elemente Licht, Luft und Wasser für den menschlichen Organismus gleicht ihrer Bewegungsfähigkeit. Das Licht besitzt die größte, die Luft die mittlere und das Wasser die geringste Bewegungsfähigkeit oder Geschwindigkeit. (Rikli.)

Luft und Licht sind die vornehmsten Abhärtungsmittel (siehe das Kapitel „Wie härten wir unsere Kinder ab?") und die besten Gärungserzeuger, sobald es sich um Auflösung von festlagernden Krankheitsstoffen im menschlichen Körper handelt. Sie rufen aber nicht allein Gärung hervor, sondern sie beseitigen auch dieselbe. Das Lichtluftbad ist, da es vermittelst unseres Nervenapparates auf unseren Gesamtorganismus günstig einwirkt, ein Heilmittel, wie es natürlicher, ein-

facher und — großartiger gar nicht gedacht werden kann. Es ist — ich stehe nicht an, es zu erklären — das einzige Universalheilmittel, welches wir im Heilschatze der göttlichen Natur besitzen.

Leider aber bildet die Zwangslage, in die uns die heutige Kultur versetzt hat, ein gewaltiges Hindernis, dieses Allheilmittel in ausgiebiger Weise anzuwenden. Auch unser Klima legt uns in Bezug auf Jahreszeit genugsam Beschränkungen auf. Wir müssen daher immer wieder und zumeist zu den übrigen natürlichen Heilmitteln, welche erst in zweiter Linie kommen, wie Wasser, Diät, Gymnastik, Massage usw. unsere Zuflucht nehmen. In größeren Städten ist die Anwendung von Lichtluftbädern überhaupt kaum durchzuführen. Der Stadtbewohner besitzt selten eigenen Grund und Boden, auf dem er der Lichtluftkur ungestört und fern von neugierigen Blicken obliegen könnte. Derjenige, welcher in der Stadt auf eigener Scholle sitzt, auch einen Garten sein eigen nennt, kann sich trotzdem nicht derart von seinen „getreuen Nachbarn und dergleichen" abschließen, um, entblößt von jedem Kleide, dem Kultus der Luft und des Lichtes zu „fröhnen". Man könnte sich zwar eine Luftbadeeinrichtung durch Aufstellen von vier hohen Bretterwänden beschaffen; ein Luftbad in einem solchen Holzgehäuse ist aber eben kein echtes, wahres Lichtluftbad. Nur auf dem Lande oder in lauschiger Waldeinsamkeit, fern von Städten und Menschen, ließen sich die Bedingungen zu einem Lichtluftbade noch einigermaßen erfüllen, wenn — nicht auch hier ein Hindernis in Gestalt des Dorfschulzen oder des Gemeindedieners entgegenträte, welche mit ihren Polizeiaugen in dem Umherspazieren eines Menschen in halb- oder ganz unbekleidetem Zustande gleich den Thatbestand „des Erregens eines öffentlichen Aergernisses" oder „ein Vergehen wider die Sittlichkeit"*) erblicken könnten, ganz abgesehen von der jedenfalls zu erwartenden Annehmlichkeit, von den biederen Landleuten beim Umherspazieren in Wald und Feld vielleicht für verrückt gehalten und von denselben zur ärztlichen Begutachtung eingefangen zu werden.

*) In dem Umhergehen in nacktem Zustande zur Erfüllung eines gesundheitlichen Zweckes ist selbstredend keine unsittliche Handlung zu erblicken. Erst die Tendenz, der Zweck einer Handlung verleiht derselben ihr spezifisches Gepräge und drückt ihr den Stempel des Sittlichen oder des Unsittlichen auf.

Ueberall, es ist nicht zu verkennen, treten uns Hindernisse und moralische Bedenken entgegen, oder erwarten uns Widerwärtigkeiten und Belästigungen, wenn wir im Lichtluftmeer ein Bad nehmen wollen. Daher wird das atmosphärische oder Lichtluftbad, die atmosphärische Kur oder die Lichtluftelektrik in den meisten Fällen nur in Naturheilanstalten zur Anwendung gelangen können, obschon auch in diesen die stets wechselnden Witterungsverhältnisse den Gebrauch der heilkräftigen Elemente, der Luft und des Lichtes, nur immer zeitweise gestatten werden, wohingegen die übrigen Faktoren der natürlichen Heilmethode uns dort wie auch zu Hause jederzeit zu Gebote stehen.

27. Die Methode Kneipp.

„Aquae omnes . . laudent nomen Domini!"

„Ihr Wasser alle, preiset den Namen des Herrn!" (Kneipp.)

„Benedicite universa germinantia in terra Domino!"

„Jedes Kräutchen der Erde preise den Herrn!" (Kneipp.)

Dem Namen „Kneipp" begegnen wir jetzt überall. Allerorts wird von Kneipps wunderbaren Heilungen gesprochen, welche er mit seinen Wasseranwendungen erzielt hat; in den Tageszeitungen, in den Unterhaltungsjournalen, in den Fachzeitschriften der natürlichen Heilkunde, ja, sogar in „medizinischen Fachblättern" werden seine Heilungen, seine Behandlungsweise und seine Schriften einer eingehenden Besprechung unterzogen.

Wer ist nun „Kneipp"? Kneipp ist ein katholischer Priester, welcher zugleich Naturarzt ist, und der durch die vielen, wunderbaren Heilerfolge in seiner Praxis sich einen großen Ruf in ärztlichen, wie in Laienkreisen erworben hat. Pfarrer Kneipp ist sowohl ein Helfer für die Gebrechen der Seele, wie für die des Leibes, ein Arzt, der in rührend uneigennütziger Weise sein Heilgewerbe ausübt und keine andere Bezahlung dafür kennt, als sie die Freigebigkeit und das Belieben jedes einzelnen für kirchliche und milde Zwecke zu gewähren für gut findet. Pfarrer Kneipp wohnt bekanntlich

in Wörishofen, einem freundlichen Dorfe zwischen Memmingen und Augsburg, dem Ziele so vieler Schwachen, Siechen und Kranken. Hören wir nun zunächst etwas näheres über den merkwürdigen Lebenslauf und die seltsame Führung dieses würdigen Geistlichen und bedeutenden Naturarztes.

Pfarrer Kneipp wurde am 17. Mai 1821 in Stephansried bei Ottobeuren als der Sohn armer Webersleute geboren. Die Eltern waren nicht in der Lage, den gut veranlagten Knaben, seinem sehnlichsten Wunsche entsprechend, studieren zu lassen; er mußte, wie sein Vater, Weber werden. Infolge eines unwiderstehlichen Dranges, Priester zu werden, entlief er mit 21 Jahren dem Webstuhl und pilgerte von Pfarrhof zu Pfarrhof, um sich die Unterstützung von Geistlichen zu seinem Vorhaben, zur Aufnahme des geistlichen Studiums zu erbitten. Nach mehreren fruchtlosen Versuchen nahm sich endlich der Kaplan und nachmalige Prälat Matthias Merkle in Grönenbach des aufgeweckten Jünglings an. Kneipp erhielt vom Kaplan Merkle zuerst lateinischen Unterricht und kam dann auf das Gymnasium. In diese Studienzeit fallen Kneipps erste Versuche mit der Heilkraft des Wassers. — Entbehrungen und Ueberanstrengungen bei seinem Studium hatten ihn körperlich so heruntergebracht, daß er brustleidend geworden war. Sein Arzt, Professor Pezold in München, vermochte ihm, trotz aller liebevollen Sorgfalt, nicht zu helfen, und die Hoffnung, die sehnsüchtig erstrebte Priesterweihe zu erhalten, schwand daher für Kneipp immer mehr. In dieser großen Not kam ihm in letzter Stunde das von dem alten, hervorragenden Arzt Hufeland herausgegebene Werkchen des Dr. Hahn, des ersten deutschen „Wasserdoktors", über Wasserheilkunde in die Hände. In diesem Büchelchen waren verschiedene, durch die Wasserkur erzielte Heilerfolge aufgeführt, und die Wasserheilmethode wurde darin gleichzeitig warm empfohlen. Kneipp erhielt beim Lesen des Buches neuen Mut und fing an, nach den darin gegebenen Anweisungen, sich selbst mit Wasser zu behandeln. Sein Leiden wurde dadurch zum Stillstand gebracht, so daß er weiter studieren und schließlich die Priesterweihe empfangen konnte. Mit den Wasserprozeduren am eigenen Körper fortfahrend, erlangte er allmählig eine weit bessere Gesundheit, als er sie früher, in seinen Knaben- und Jünglingsjahren jemals besessen hatte.

Die Erfolge, die er mit der Wasserkur am eigenen Leibe hervorrief, ermunterten ihn nun zu Versuchen bei anderen. Die Resultate, welche er durch die Wasseranwendungen bei einigen seiner erkrankten Studiengenossen erzielte, fielen so überaus günstig aus, daß er später in seinem priesterlichen Berufe Veranlassung nahm, sich auch noch mit der Heilthätigkeit zu beschäftigen.

Als scharfer Beobachter, kluger Kopf und praktisch angelegte Natur gründete Pfarrer Kneipp allmählig in ganz selbständiger Weise ein Wasserheilverfahren, das er in gemeinverständlicher, volkstümlicher Weise in seinem schnell berühmt gewordenen Werke: „Meine Wasserkur, durch mehr als dreißig Jahre erprobt, und geschrieben zur Heilung der Krankheiten und zur Erhaltung der Gesundheit",*) beschreibt. Infolge dieses belehrend und durch die vielen eingefügten Krankengeschichten zugleich unterhaltend und überzeugend geschriebenen Buches verbreitete sich sein Ruf als Heilkünstler

*) „Dieses Buch geht aus keiner Bücherwerkstatt, aus keinem selbstsüchtigen Spekulationsgeiste, sondern aus einem echt christlichen Herzensdrange, der leidenden Menschheit zu helfen, und auf Wunsch und Bitten vieler Tausend Geheilter hervor", schreibt Pfarrer Kneipp im Vorworte zur 1. Auflage. „Nur das anhaltende und ungestüme Drängen meiner Freunde, die es eine Sünde gegen die Nächstenliebe nennen, wenn meine Erfahrungen mit meinem modernden Körper in die Grube fahren, zahllose Bittschreiben von Geheilten, insbesondere aber das Flehen armer, verlassener Kranker auf dem Lande drücken mir den Schreibgriffel in die widerstrebende, bereits zitternde Hand. Der ärmeren Klassen, der vielfach verwahrlosten und vergessenen Kranken auf dem einsamen Lande habe ich mich jederzeit mit besonderer Aufmerksamkeit und Liebe angenommen. Diesen vor allen anderen soll mein Büchlein gewidmet sein. Die Sprache ist dem Zwecke angemessen: einfach, klar. Mit Absicht suche ich, mit Umgehung jedes gelehrten Firlefanzes, mehr in der Unterhaltungsform zu schreiben, als ein dürres, ausgetrocknetes, saft- und kraftloses Gerippe zu geben." — „Um jenen unschweren Tadel und jene gar leichte Kritik aber, welche Parteistandpunkten entfließen, werde ich mich durchaus nicht kümmern und den „Pfuscher" und „Quacksalber" ruhig hinnehmen." — „An dieser Stelle kann ich versichern, daß, trotz meines vielfach sehr schroffen und abstoßenden Benehmens, das größte Gebäude nicht ausgereicht hätte, all' die Kranken und Leidenden, welche ohne Uebertreibung nach Tausenden und Zehntausenden zählen, aufzunehmen." — „Berühmte Männer aus dem Stande der Aerzte haben die Wasserheilmethode mit Entschiedenheit und großen Erfolgen begonnen. Mit ihnen wurden ihre Winke und Ratschläge und Kenntnisse vielfach begraben. Daß endlich einmal dem Morgenrot ein dauernder heller Morgen folge."

in den weitesten Kreisen, und es entstand alsbald eine kleine Völkerwanderung nach dem Pfarrorte Wörishofen. Aus allen Ständen und aus allen Gegenden der Welt kamen Patienten zu Pfarrer Kneipp, um bei ihm Rat, Hilfe und Genesung zu suchen, und nicht wenige wurden durch ihn geheilt. Die Geheilten verkündeten das Lob Pfarrer Kneipps nun wieder laut der ganzen Welt, sodaß der Zufluß von Kranken nach Wörishofen immer stärker wurde. Die Herren Mediziner, durch den Abzug ihrer Patienten, welche sie nicht zu heilen vermochten, nach Wörishofen stutzig gemacht, und durch die überaus zahlreichen, nach Tausenden zählenden, schier wunderbaren Heilerfolge auf das Kneippsche Wasserheilverfahren aufmerksam geworden, schlossen sich nunmehr dem Zuge der Kranken an und pilgerten gleichfalls zu Pfarrer Kneipp nach Wörishofen. Dort wollten sie die Wunder mit eigenen Augen schauen, aber auch — lernen. Die „Wissenschaft" ging wieder einmal bei der „Kunst" in die „Lehre". Die „Zunft" erniedrigte sich, um beim „Pfuscher" zu lernen. Denn nach den Anschauungen der Kaste der Staatsmediziner ist Pfarrer Kneipp, wie jeder andere „Unzünftige", nichts mehr und nichts weniger als ein Kurpfuscher, wenn auch ein origineller und genialer. Er heilt, ohne das staatliche Privilegium zu haben; er giebt ärztliche Ratschläge, ohne approbiert und diplomiert zu sein. Die Herren Aerzte, welche teils mit größerem, teils geringerem Erfolge in Wörishofen ihren „Studien" oblagen, gründeten nach beendeter Lehr- — Verzeihung! — ich wollte sagen Studienzeit, dann eine große Anzahl von Kuranstalten nach „System Pfarrer Kneipp", ja — man höre und staune — viele der Herren Doktoren ließen sich sogar von Pfarrer Kneipp ein schriftliches Zeugnis geben, in dem derselbe sie zur Ausübung seiner Heilmethode als befähigt erachtete. (?!) „Aber — Pfarrer Kneipp ist doch in den Augen der „Wissenschaft" ein Kurpfuscher?" Bitte — das macht nichts! Die Kneippsche Methode kam beim Publikum in Aufnahme, und es ließ sich bei Ausübung derselben ein gutes Stück Geld verdienen. Professor Schweninger, der Leibarzt des Fürsten Bismarck, sagt wörtlich in einem seiner in der „Zukunft" (Herausgeber Maximilian Harden in Berlin) veröffentlichten Artikel: „Die Leistungen des Pfuschers erkennen wir an, aber wir wollen nicht, daß er Geld verdient." Vielleicht

läßt sich in diesem Umstande wenigstens zum Teil die Erklärung finden für die Anerkennung der Leistungen Pfarrer Kneipps auf dem Gebiete der Heilkunde seitens der zünftigen Wissenschaft, da bekanntlich Pfarrer Kneipp für sich kein Honorar beansprucht, sondern alle seine Einnahmen der Kirche und milden Stiftungen überweist.*)

---

*) „Ein Gefühl der Beschämung beschleicht den Arzt, wenn er in Wörishofen von Dutzenden den gebildetsten Ständen angehöriger Kranken hört, daß sie wegen Erscheinungen, von denen sie hier Befreiung oder Erleichterung gefunden, monatelang die sogenannten ersten Aerzte um teures Geld zu Rate gezogen hätten, daß sie wochenlang in Wasserheilanstalten sich hätten quälen und martern lassen, ohne einer Besserung teilhaftig zu werden. Es geschah des Guten zu viel. — Wer Kneipps Gebaren aufmerksam beobachtet, der wird bald merken, daß er, ohne viel Worte zu machen, den ganzen Menschen in Beschlag nimmt: er wendet sich in erster Linie nicht an den Verstand, sondern an das Stiefkind der modernen Erziehung, auch der hygieinischen, an den Willen — und geht selbst mit gutem Beispiel voran: Kneipp steht täglich früh 5 Uhr auf, trinkt wochenlang bei unablässiger Arbeit weder Bier noch Wein und pflegt abends vor der Bettruhe noch einige Minuten auf dem kalten Boden barfuß auf- und abzugehen. Gar mancher der vielen an Schlaflosigkeit aus irgendwelcher Ursache Leidenden, welcher umsonst oder gar zu seinem Schaden Morphium, Sulfonat, Paraldehyd oder ein anderes Narkotikum gebraucht hat, hat auf ein kurzes, ein bis höchstens drei Minuten währendes kaltes Sitzbad oder einen „kurzen Wickel" einen klotzähnlichen Schlaf bekommen. Und nebenbei wirken diese Anwendungen gas- und urinaustreibend. Wie angenehm durchwärmt werden die blutarmen, kalten, weißen Füße des verweichlichten Stubenhockers, wenn er im Sommer morgens eine Viertel- bis eine halbe Stunde lang im thaufrischen Gras oder winters im frischgefallenen Schnee zuerst barfuß und dann erst in Strumpf und Schuhen auf und ab geht. Man sehe doch unsere Bauernrangen an, welche jetzt schon wieder (Ende April) barfuß gehen, wie gesund sie sind, nicht trotz, sondern wegen dieses Umstandes.

Außerdem giebt Kneipp zur Unterstützung seiner Wasseranwendungen (Barfußgehen, Wickelungen, Begießungen, Bäder und Dämpfe aller Art) einige innere Mittel an, die ja mancher Lehrer der Arzneimittellehre als „absoluten Dreck" bezeichnen würde, die aber nichtsdestoweniger mitunter gute Dienste leisten, wie z. B. das aus Aloepulver hergestellte Augenwasser bei skrophulösen Augenentzündungen. Auch der in der Medizin mit Unrecht in Vergessenheit geratene Honig wird von Kneipp in verschiedenen Formen lebhaft empfohlen. Mit dem eben angeführten ex cathedra gefallenen epitheton ornans ist uns praktischen Aerzten eben nicht gedient, und daß auch die Klienten der Herren Kliniker Brot und nicht Steine verlangen, beweisen Zustände, wie die in Wörishofen. Wasser allein thut's freilich nicht, aber noch weniger große Gaben von Alkohol, selbst wenn er in Form von Wein verabreicht wird. Die Geschichte der Medizin wird letztere Richtung einmal als eine traurige Verirrung unserer

Ebenso großartig Pfarrer Kneipps Erfolge sind, ebenso einfach ist die seiner Heilmethode zu Grunde liegende Anschauung. Kneipp geht nämlich von dem Grundsatze aus, daß jede Krankheit vom Blute herrühre; entweder befinden sich unreine Bestandteile im Blute, oder die Cirkulation des Blutes ist eine gestörte. In beiden Fällen muß das kalte Wasser eine Heilwirkung ausüben; im ersteren Falle wird die Haut durch die kalten Wasseranwendungen zu größerer Thätigkeit angeregt, und zu gleicher Zeit werden die Krankheitsstoffe aufgerüttelt, aufgelöst und zur Ausscheidung geschickt gemacht. Nach Kneippscher Theorie können z. B. Blattern- und Typhuskranke durch Ganzwaschungen binnen ganz kurzer Zeit geheilt werden. Ist dagegen der Blutumlauf nicht in Ordnung, so wird dieser durch die bekannten „Güsse" wieder reguliert. Auf diese Weise hat Pfarrer Kneipp in unzähligen Fällen Kranke mit verlorener Stimme wieder hergestellt, ja selbst Blindheit und Taubheit beseitigt, Leidenszustände, welche er auf einen chronischen Kongestionszustand zurückführt. In allen Fällen ist jedoch Kneipp bemüht, den Organismus vernünftig abzuhärten und zu kräftigen. Er erreicht dies durch die möglichst kurze Anwendung des kalten Wassers und die elektrisierende Wirkung desselben auf den menschlichen Körper. Kneipp behandelt niemals einen kranken Teil des Organismus für sich allein, sondern immer nur zugleich den ganzen Körper. Die bei einer rationellen Abhärtung zunehmende Körperkraft verteilt sich dann auf die schwächeren, daher kranken Körperteile oder Organe, und nach und nach verschwinden dann die Krankheitserscheinungen. Nach den mir vorliegenden Informationen heilt Kneipp jede Krankheit, mit Ausnahme von organischen Leiden, ererbten oder in frühester Kindheit erworbenen Uebeln, wie z. B. Epilepsie (Fallsucht), und von einigen sogenannten Suchten oder Auszehrungskrankheiten usw. — Patienten lange auszufragen,

---

Heilwissenschaft kennzeichnen. Das Neue des Guten, das uns Kneipp bietet, und das hauptsächlich in der Kürze der Zeit besteht, welche jede Anwendung beansprucht, und nicht zum wenigsten in der Billigkeit und in der leichten Handhabung der in Betracht kommenden Maßregeln, sollten wir Aerzte ergreifen und weiter daran bauen, das Brauchbare vom Minderwertigen sondernd." — („Aerztlicher Centralanzeiger", Hamburg 1889, Nr. 35.)

sich die Zunge zeigen zu lassen oder den Puls zu fühlen, ist nicht seine Art. Er hätte auch nicht die Zeit zu langatmigen Konsultationen, da mehrere hundert Patienten täglich seinen Rat begehren. Ein Blick auf den Gesichtsausdruck, auf die Gesichtsfarbe, auf die Augen und die körperliche Haltung des Kranken genügen ihm vollauf, um den Krankheitszustand desselben zu erkennen. Ja, Kneipp ist ein geborener, ein gottbegnadeter Arzt! Dieser Scharfblick und die selten irrende Diagnose flößen jedermann Vertrauen zu ihm ein.

Einfach wie seine Krankheitstheorie ist auch die Methode seiner Wasseranwendungen. Das kalte Wasser wird sehr gelinde und sehr vernünftig angewendet, in den meisten Fällen nur eine halbe bis ganze Minute lang, selten länger als drei Minuten. Frottieren, Bürsten und Abtrocknen der Haut nach den Wasseranwendungen findet nicht statt. Nach jeder Prozedur müssen sich die Kranken durch Bewegung in freier Luft erwärmen oder, sofern sie dies nicht vermögen, die Wiedererwärmung im Bette abwarten. Das Nichtabtrocknen hat durch die darauf entstehende behagliche feuchte Wärme und durch die dadurch hervorgerufene gleichmäßige Blutverteilung seine unleugbaren Vorzüge. Auch empfiehlt Pfarrer Kneipp, sich vor jeder kalten Wasseranwendung erst Bewegung zu machen, damit bei Vornahme der Prozedur die normale Eigenwärme vorhanden ist. „Wer im Schweiße eine Wasserprozedur vornimmt, macht seine Sache am besten", meint der hochwürdige Herr. Aber niemals gestattet er, im Schweiße, wenn das Herz unruhig ist, ein kaltes Vollbad zu nehmen. Wenn auch alle Arten von Güssen in Wörishofen ihre Anwendung finden, so ist doch der sogenannte Oberguß die gewöhnlichste Wasseranwendung, welche Pfarrer Kneipp vornehmen läßt. Es werden zwei bis drei große Gießkannen voll kaltes Wasser auf den Rücken des Patienten gegossen, wobei dem Strahl beständig eine andere Richtung gegeben wird. Mit dem Oberguß wird gewöhnlich der sogenannte Knieguß verbunden, bei dem der Wasserstrahl auf die Knie und Waden gelenkt wird. Nach der Applikation des Obergusses läßt Pfarrer Kneipp den Patienten manchmal aber auch im kalten Wasser, welches bis zu den Waden oder Knien reicht, 1 bis 3 Minuten stehen oder in demselben 1 bis 5 Minuten herumtreten, eine Kurform, die viele Patienten auch gelegentlich eines Spazierganges in dem Wasser

Tafel IV.

Wasseranwendungsformen.

Gehen im kalten Wasser nach Kneipp.
Erklärender Text S. 756.

Nasendusche (Einspülung in die Nase).
Erklärender Text S. 792 u. f.

Fußsohlenbad.
Erklärender Text S. 757.

Kopfbad.
Erklärender Text S. 759.

Gehen im kalten Wasser nach Kneipp.

Nasendusche (Einspülung in die Nase).

Fußsohlenbad.

Kopfbad.

eines Baches vornehmen. Ferner werden sogenannte Halbbäder zur Anwendung gebracht, in denen der Patient bis an den Nabel 2 bis 6 Sekunden lang im kalten Wasser sitzt, — Sitzbäder, welche auch im kalten Wasser genommen werden und ungefähr 1 Minute dauern, — sogenannte Rückengüsse, welche ähnlich dem Obergusse, jedoch mit gleichzeitiger Begießung der Beine verbunden sind. Nach vorausgegangenem Wassertreten oder Wassergehen werden auch öfters die Arme und Hände 1 bis 3 Minuten lang ins Wasser gehalten. Das Wasser ist zu allen Anwendungen so kalt, wie es aus der Quelle kommt. Kneipp vertritt den Grundsatz, daß das Wasser je kälter, um so wirksamer sei; er mischt daher im Winter meistens noch Schnee ins Wasser.

Alle vorhin angeführten Doppelanwendungen des kalten Wassers befördern und regeln in wirksamer Weise den Blutumlauf. Viele Patienten müssen 15 bis 30 Minuten, manchmal auch noch längere Zeit, im Morgenthau, im nassen Grase, auf nassen Steinen oder im frischgefallenen Schnee gehen; viele müssen sogar den ganzen Tag über barfuß laufen. Einige Minuten im frischgefallenen Schnee zu laufen, wird zur Winterszeit jedem Patienten aufgetragen. Gerade diese Prozeduren kräftigen den Gesamtorganismus, beleben das Nervensystem, regeln die Blutcirkulation und leiten das Blut in wohlthuender Weise vom Kopfe nach den Extremitäten ab.

Es würde zu weit führen, wollte ich an dieser Stelle die Kneippschen Anwendungsformen alle aufzählen und ausführlich beschreiben. Der geehrte Leser findet sie alle im zweiten Teil meines Buches genau angegeben. Nur der Hauptgrundsatz Kneipps sei noch hervorgehoben, welcher nach seinen eigenen Worten lautet: „Wer die kürzesten Wasseranwendungen gebraucht, macht seine Sache am besten." Auch empfiehlt er sehr, nach längerem kurmäßigen Gebrauch des Wassers einige Tage zu pausieren. Wenn Kneipp auch in seinen Schriften die Anwendung von Wickelungen oder Wickeln, Dämpfen usw. anrät, so tritt doch in Wörishofen selbst, an Ort und Stelle, der ausschließliche Gebrauch von kalten Prozeduren in den Vordergrund. In allen Fällen gilt jedoch die strenge Vorschrift, nach geschehener Wasseranwendung sich Bewegung in frischer Luft bis zur Wiederkehr der Eigenwärme zu machen.

Pfarrer Kneipp geht mit dem Gebrauche des kalten Wassers am eigenen Leibe allen seinen Patienten mit gutem Beispiele voran. Er steigt jeden Morgen ins kalte Halbbad, verweilt darin ungefähr eine Minute und wäscht hierbei den Oberkörper. Als ein Freund von frischer Luft schläft er des Nachts, selbst im Winter bei geöffnetem Fenster. Ueberzeugt, daß eine leichte und gleichmäßige Bekleidung dem Körper am dienlichsten ist, trägt der geistliche Herr zu jeder Jahreszeit nur die notwendigste Kleidung. Uebermäßige und überflüssige Verpackungen des Körpers mit Kleidungsstücken duldet er bei keinem seiner Patienten. Geistige Getränke genießt Pfarrer Kneipp fast gar nicht, und gestattet seinen Patienten auch nur einen sehr mäßigen Genuß derselben. Inbezug auf das Essen huldigt er dem Grundsatze: „Man esse, so viel einem schmeckt." Als Vertreter und Anhänger einer naturgemäßen, regelmäßigen Lebensweise begiebt er sich täglich jeden Abend um 9 Uhr zu Bette, um des Morgens um 5 Uhr sein Tagewerk von neuem zu beginnen. Pfarrer Kneipp ist ein Feind jedes hastigen und schnellen Wesens. Häufig ermahnt er seine Patienten, langsam zu gehen, langsam zu denken und langsam zu sprechen. Standesunterschiede bei seinen Kurgästen kennt er nicht. Auf ärztliche Medikamente giebt er nichts; dagegen bringt er bei seiner Wasserkur den halb in Vergessenheit geratenen Heilschatz des Pflanzenreichs wieder zu Ehren. Seine Kenntnisse hat er aus keinen „pathologischen" Werken geschöpft, sondern sich dieselben nur durch scharfe, langjährige Beobachtung der verschiedenen Krankheiten, der Kranken und der Wirkung des Wassers erworben.

Man gebe sich aber nun nicht der irrigen Ansicht hin, daß die Kneippsche Kur, obschon sie die glänzendsten Erfolge aufzuweisen hat, in wenigen Tagen Uebel beseitigen kann, welche vielleicht schon Jahre gedauert haben. „Zur Wasserkur gehört Charakter", sagte schon der selige Prießnitz. Die Heilung durch die Kneippsche Kur tritt sicher, aber langsam ein. Es giebt aber auch Ausnahmen, und Kneipp selbst hat in zahlreichen Fällen in relativ kurzer Zeit die glänzendsten Erfolge mit seiner Methode erzielt. Zu Beginn der Kur treten beim Patienten, wie bei jeder anderen Methode, welche den Zweck der Aufrüttelung, Auflösung und Ausscheidung der Krankheitsstoffe verfolgt, häufig Krisen,

also scheinbare Verschlimmerungen ein. Heute fühlt sich der Patient übergesund, morgen kränker wie zuvor. Es geht ihm so, wie dem hochwürdigen Pfarrer Kneipp selbst, der in seiner Jünglingszeit die Wasseranwendungen an seinem erkrankten Körper ein halbes Jahr hindurch gleichsam vergeblich vornahm, bis endlich nach dieser Zeit die eintretende Besserung anhielt und dann sichtliche Fortschritte machte. „Bei der Wasserkur", sagt Pfarrer Kneipp, „geht es wie auf einer Jagd. Der Giftstoff muß aus dem Körper getrieben werden, und dies geht nie ohne Lärm ab." Je langsamer und vorsichtiger die Abhärtungsversuche angefangen werden, je kürzere Zeit die Güsse dauern, je milder überhaupt die Kur begonnen wird; um so weniger werden heftige, stürmische Reaktionserscheinungen, sogenannte Krisen hervorgerufen. Der geehrte Leser merke sich dies schon für den zweiten Teil meines Buches.

Die Kneippsche Heilmethode bedeutet offenbar einen Umschwung auf dem Gebiete der arzneilosen Heilkunde. Wenn Kneipp auch manches aus den Methoden seiner großen Vorgänger, Prießnitz und Schroth, in seine Heilweise mit herübergenommen hat, und der Ruhm als Schöpfer einer vollkommen neuen Heilweise Pfarrer Kneipp daher nur mit einiger Beschränkung gebührt, so müssen wir den würdigen Priester doch als einen der hervorragendsten und bedeutendsten Interpreten der Wasserheilmethode der Gegenwart anerkennen und feiern. Kneipp ist ein naturärztliches Genie, wie es Prießnitz und Schroth waren. Daß er Geistlicher ist und sein Stand Achtung und Verehrung genießt, kommt natürlich seinem Ansehen als Naturarzt zu gute. Als gewöhnlicher Sterblicher würde er als Naturarzt wohl schwerlich diesen Grad von Berühmtheit erlangt haben. Wir danken Kneipp aber auch etwas Neues und das sind seine „Güsse", welche fast eine kosmopolitische Bedeutung heutigestags erlangt haben. Die Güsse oder Gießungen, die modifizierte Prießnitzsche Dousche, stellen die vollendetste Wasserelektrik dar. Sie verstärken die elektrischen Eigenschaften der Nerven und Muskeln und wirken daher umstimmend auf den Gesamtorganismus. Die Thätigkeit der Atmungs- und Ausscheidungsorgane, der Blutumlauf und der Stoffumsatz werden mächtig angeregt. Die Güsse nehmen sehr wenig Zeit in Anspruch und sind so billig herzustellen, daß sie auch der

Aermste zum Vorteil seines Leibes anwenden kann. Und Zeit- und Geldersparnis wollen heutigestags schon etwas bedeuten.

Daß Pfarrer Kneipp diejenigen Pflanzen, welche erfahrungsmäßig eine Heilwirkung besitzen, in die Reihe seiner Heilfaktoren zur innerlichen und äußerlichen Anwendung mit aufgenommen hat, ist ihm seitens der Anhänger der Wasserheilmethode, welche ihrer extremen, orthodoxen Richtung angehören, arg verdacht worden. Im Sinne des Grundsatzes: „Ich kenne zwar die Heilkraft der Pflanzen nicht, aber ich mißbillige deren Anwendung“, machten die Wasserfanatiker anfänglich energisch Front gegen die Kneippkur, nicht allein gegen den „pflanzlichen Teil“ derselben, sondern auch gegen die Wasseranwendungen, indem sie in blindem Oppositionseifer weit über das Ziel hinausschossen. Es ist allgemein bekannt, daß eine Heilkraft gewisser Pflanzen bestimmt existiert, und die Natur gab uns die Pflanzen zu einem zweckentsprechenden Gebrauche, gleichwie die übrigen natürlichen Lebens- und Heilfaktoren: Luft, Licht, Wasser, Wärme usw. Ist denn die vegetabilische Diät etwas anderes als eine Art Pflanzenheilmethode? Und verwirft diese Nährweise der überzeugungstreue Anhänger der Naturheilweise? Gewiß nicht! Haben gewisse Gemüsearten, Knollen- und Wurzelgewächse, wie Petersilie, Sauerkraut, Spargel, Spinat, Sellerie, Rettig, Gurken und noch viele andere nicht auch erwiesener Maßen spezifisch arzneiliche Nebenwirkungen? Sie sind auch dem Anhänger der natürlichen Lebens- und Heilweise dafür bekannt! Verbannt er diese Pflanzenspeisen vielleicht deshalb von seinem Speisezettel? Schwerlich! Wie aber kommt es denn, daß er die Pflanzenheilmittel des Pfarrer Kneippschen Heilverfahrens a priori verwirft? Weil er — ich muß es freimütig gestehen — in Vorurteilen befangen ist, und weil er das erste Gesetz des gegnerischen Anstandes nicht befolgt, welches lautet: „Erst prüfen und dann urteilen!“ Glücklicherweise ist es aber heute schon teilweise zu einem Kompromiß zwischen den Anhängern der reinen Wasserheilmethode und der Kneippschen Heilweise gekommen, ein Umstand, der im Interesse der Sache, der Bestrebungen der naturgemäßen Lebens- und Heilweise nur mit großer Freude zu begrüßen ist.

Auch auf dem Gebiete der Bekleidungsreform ist Pfarrer

Kneipp mit eigenen Anschauungen hervorgetreten. Herr Kneipp ist ein Feind der Wolle, speziell der Unterkleidung aus Wolle, und empfiehlt dafür kräftiges, rauhes Leinen oder Hanftuch, dessen Qualität er selbst, auf Grund eigener Erfahrung bestimmt. Aus dem sogenannten Kneippleinen werden nicht bloß Filetunterkleider, Leib- und Bettwäsche, sondern auch Wasch- und Wickeltücher, Strümpfe, Socken usw. hergestellt. In München und Stuttgart giebt es Fabriken für die Kneippsche Wäsche. Kneipp huldigt dem richtigen Grundsatze, daß die Kleidung weich und schmiegsam sein müsse, wenn auch von grobem Gewebe, damit der Blutumlauf nicht gestört werde, und luftig, damit die Haut ungehindert ausdünsten und atmen könne, sowie der Luftzutritt zu der Haut und die Luftbewegung auf derselben nicht gehemmt sei.

Die Kneippsche Diät ist höchst einfach. Kneipp empfiehlt eine gut und schmackhaft zubereitete Hausmannskost, d. h. gemischte Nahrung. Zur besonderen Kräftigung verordnet er die sogenannte Klosterkraftmehlsuppe und das Kleienbrot, sogenanntes Klosterkraftbrot. Den Bohnenkaffee verbietet er streng, und rät dafür als warmes Getränk den Malzkaffee an, zu dessen Fabrikation er die Firma Kathreiner in München konzessioniert hat.

Trotz ihrer glänzenden Erfolge hat die Kneippsche Kur noch viele Gegner. Teils setzen sie sich zusammen aus einem großen Teil der Mediziner, teils aus den orthodoxen Anhängern der übrigen Richtungen der Naturheilmethode und anderer Heilsysteme. Die einen greifen Kneipp an, weil seine Methode nicht auf dem Boden der Wissenschaft gewachsen ist, die anderen finden seine Methode zu wenig individualisierend und zu schroff.

Dieser Gegnerschaft der Kneippschen Heilweise, namentlich den Medizinärzten, verdient ein Ausspruch des Professors Winternitz in Wien, des Begründers der wissenschaftlichen Hydrotherapie, entgegengehalten zu werden, den derselbe gelegentlich seiner Begründung der Kaltwasserbehandlung des Typhus im Jahre 1871 gethan hat. Derselbe lautet: „Für kein Heilsystem bewahrheitet sich mehr die Thatsache, daß jede Neuerung, jeder Fortschritt, welcher der Gewohnheit zuwiderläuft oder eingelebte Vorurteile verletzt, den harten Kampf der Intoleranz, der Verhöhnung und Verunglimpfung jeder Art herausfordert und durchkämpfen muß, als für die

Wasserkur. Die Wahrheit, welche diesem System zu Grunde liegt, wird doch schließlich zum Siege, zur Anerkennung gelangen. Wie lange ist es her, so verlachte und verdammte man, was die Empiriker*) unter den Hydropathen seit nahezu 30 Jahren urgieren**) — als Ausgeburt toller, überreizter Köpfe, als sündhaftes Spiel um Tod und Leben: — die Behandlung akuter, fieberhafter Krankheiten mit kaltem Wasser. Und erst heute wird von den besten Aerzten Satz für Satz bestätigt, was der rohe Empiriker Prießnitz vor langer Zeit gepredigt: „daß es keine zweckmäßigere und einfachere Behandlungsweise giebt, als die Wasserbehandlung bei fieberhaften und entzündlichen Krankheiten."

Auch Professor Dr. med. Hirt in Breslau (der Hygieniker und Mitarbeiter an dem großen von Ziemssen'schen Sammelwerke: „Handbuch der speziellen Pathologie und Therapie") spricht sich in einem öffentlichen Vortrage, den er über Nervenkrankheiten gehalten hat, über Kneipp, dessen Methode er in Wörishofen selbst „studiert" hat, in wohlwollender Weise dahin aus, daß dieser ehrwürdige Greis viele Tausende, selbst von schweren Leiden Befallene geheilt habe. Es sei unberechtigt, daß die Wissenschaft diesem Manne der Liebe und Erbarmung, der eine edle Natur sei, noch immer so vornehm gegenüberstehe.

Möchten sich doch alle auf den Hirtschen Standpunkt stellen und Kneipp und seiner Methode die Anerkennung nicht versagen, die der würdige Priester reichlich und ehrlich verdient hat, obschon er nicht danach getrachtet. Pfarrer Kneipp ist ein Genie, ein geborener Arzt und wahrer Wohlthäter der Menschheit, und wir wollen hoffen und wünschen, daß er noch recht lange in ungeschwächter Schaffenskraft der leidenden Menschheit erhalten bleiben möge.

---

*) „Empiriker", d. h. Erfahrungsärzte, die nach bloßen Erfahrungen kurieren. (Der Verfasser.)

**) „Urgieren", d. h. Nachdruck darauf legen, es zu genau oder zu streng nehmen. (Der Verfasser.)

28. Die Methode Kuhne.

„Nur Reinlichkeit heilt!“
(Kuhne.)

Fast ebenso häufig als dem Namen „Kneipp“ begegnet man auf dem Gebiete der Reformbestrebungen in der Heilkunde dem Namen „Kuhne“. — Wer ist Kuhne?

Louis Kuhne ist ein Laienarzt in Leipzig, gleich seinen großen Vorgängern Prießnitz und Schroth und seinen berühmten Zeitgenossen Rikli und Kneipp ein naturärztliches Genie, und hat ein eigenartiges, ganz selbständiges Heilverfahren geschaffen. Gleich eben genannten Männern wurde er erst durch eigenes körperliches Leid, gegen welches er erfolglos die Schulmedizin gebrauchte, der Naturheilmethode gleichsam in die Arme getrieben, und aus einem geheilten, für die Segnungen dieser Heilweise dankbaren Patienten, wurde zuerst ein Lehrer und dann ein Meister der „Neuen Heilkunst“. Lassen wir Meister Kuhne einmal selbst erzählen, wie es ihm am eigenen Leibe ergangen ist, und wie er zu seinen Entdeckungen gelangte.

„Als ich zwanzig Jahre überschritten“, erzählt Kuhne, „wollte mein Körper nicht mehr vollkommen seinen Dienst verrichten, die Lunge und der Kopf begannen heftig zu schmerzen. Anfänglich suchte ich Hilfe bei der Schulmedizin, aber ohne Erfolg. Auch war mein Vertrauen zu ihr gering. Hatte doch meine Mutter, die Jahrzehnte lang siech und elend war, immer und immer wieder uns Kinder vor den „Doktoren“ gewarnt und gesagt, daß nur sie ihren Jammer verschuldet, und war doch mein Vater unter den Händen der Mediziner am Magenkrebs zu Grunde gegangen. Da las ich im Jahre 1864 von einer Versammlung der Freunde der Naturheilkunde. Ich wurde aufmerksam, und als ich zum zweiten Male die Annonce sah, ging ich in die Versammlung. Es war der Kreis wackerer Männer, welche sich um unseren unvergeßlichen Meltzer*) versammelt hatten. Ganz bescheiden fragte ich einen der Anwesenden, was ich wohl gegen Lungenstiche, an denen ich gerade litt, thun müsse. Ganz bescheiden, denn

---

*) Ein leider viel zu früh verstorbener, hervorragender Leipziger Naturarzt. (Der Verf.)

meine ständige nervöse Aufregung war so groß, daß ich unmöglich vor mehreren Personen laut hätte sprechen können. Er verordnete mir einen Umschlag, der auch sofort vortreffliche Dienste leistete. Von da ab blieb ich ein ständiger Besucher jener Versammlungen. Einige Jahre danach, es war im Jahre 1868, wurde mein Bruder ernstlich krank, ohne daß die Naturheilkunde, so wie sie damals war, ihm helfen konnte. Da hörten wir von den erfolgreichen Kuren Theodor Hahns*) auf der Waid. Mein Bruder entschloß sich, dorthin zu gehen, und er kam nach wenigen Wochen viel gebessert zurück. Auch ich überzeugte mich von der Vorzüglichkeit des dort gebräuchlichen Naturheilverfahrens und wandte mich ihm bereits damals mit vollster Ueberzeugung zu."

„Inzwischen hatte mein Leiden nicht stille gestanden. Die von den Eltern überkommenen Krankheitskeime hatten fortgewuchert, zumal durch die frühere medizinische Behandlung den alten Krankheiten neue Krankheitsursachen hinzugefügt worden waren. Mein Zustand wurde allmählich schlimmer und schlimmer, bis er zuletzt schier unerträglich war. Im Magen hatte sich der veraltete Magenkrebs eingestellt, die Lunge war teilweise zerstört, die Kopfnerven waren so mitgenommen, daß ich nur noch draußen in freier Luft Ruhe fand, an ruhiges Schlafen und Arbeiten aber gar nicht zu denken war. Heute darf ich es sagen, so wohlgenährt und rot ich damals aussah, ich war durch und durch ein armer Lazarus. Dabei that ich alles auf das genaueste, was die Naturheilkunde verordnete. Bäder (Wasser- und Sonnenbäder), Packungen, Klystiere, Duschen, Diät, kurz alles, alles wandte ich an, ohne doch mehr als Erleichterung und Milderung meiner Schmerzen zu finden. Da entdeckte ich durch Beobachtung in der freien Natur die Gesetze, auf welchen das von mir geübte und gelehrte Heilverfahren beruht. Auf sie gründete ich zunächst selbst meinen Heilplan, und dann konstruierte ich die dazu zweckmäßigsten Geräte. Der Versuch glückte. Mein Zustand besserte sich allmählich von Tag zu Tag. Auch andere, die meinen Rat befolgten und dasselbe Verfahren beobachteten, waren zufrieden. Die Apparate bewährten sich vortrefflich. Die Diagnosen vorhandener (em-

---

*) Ein jetzt verstorbener, gleich als Praktiker, wie als hygieinischer Schriftsteller sehr berühmter und bedeutender Naturarzt. (Der Verf.)

pfundener), die Prognosen zukünftiger, von den Betroffenen noch nicht bemerkter, aber in den Anlagen bereits sichtbarer Leiden trafen regelmäßig zu. Ich durfte sicher sein, daß meine Entdeckungen keine bloßen Selbsttäuschungen seien. Indessen, wenn ich davon sprach, begegnete ich ungläubigem Staunen, gleichgültiger Ablehnung, höhnischer Zurückweisung; und das nicht bloß bei Medizinern und Medizingläubigen, sondern auch und vor allen Dingen bei Anhängern der Naturheilkunde, ja sogar bei ihren vortrefflichsten Vertretern. Denen hatte ich, um meine Entdeckungen der Menschheit nutzbar zu machen, meine Apparate unentgeltlich zur Verfügung gestellt. Sie schoben sie ohne ernstlichen, ehrlichen Versuch als unbrauchbar in den Winkel, wo sie unter Staub und Spinnweben vermodern mochten."

Soweit Louis Kuhne. Derselbe hatte, wie dies aus seinen Ausführungen hervorgeht, im Beginn seiner naturärztlichen Thätigkeit den Kampf gegen Vorurteile nicht nur mit den Anhängern des Medizinheilverfahrens, sondern auch im eigenen Lager, mit den Anhängern des älteren Naturheilverfahrens, der Methoden Prießnitz und Schroth, zu bestehen.

Die Theorie Kuhnes lehrt, daß es, gleichwie nur eine Gesundheit, auch nur eine Krankheit gebe, die sich dann in den mannigfachsten Formen äußere. — Das Wesen der einen Krankheit bestehe in der Ansammlung, bezw. Ablagerung von Stoffen im Körper, welche nicht mehr zur Ernährung, zur Erhaltung und zur Fortpflanzung desselben dienen, sogenannten Fremdstoffen oder Krankheitsstoffen. Diese Krankheitsstoffe veränderten, je nach ihrer Menge und Art, je nach den Wegen, welche sie bei dem Ablagerungsvorgang im Körper einschlügen, je nach der von dem Individuum am meisten eingenommenen Haltung und Lage die ursprüngliche Gestalt des Körpers und seiner Formen, und erschwerten oder hemmten schließlich gänzlich die Erfüllung der Funktionen des Organismus. Diese Fremdstoffe seien nicht nur in den flüssigen Säften des Körpers enthalten, sondern sie verbänden sich auch mit den festen Bestandteilen desselben und verursachten so eine Veränderung in den Mischungsverhältnissen der lebendigen Körpersubstanz. Es sei also bei Anwesenheit von Krankheitsstoffen im Körper jede Zelle desselben krank.

Kuhnes Theorie lehrt ferner, daß die durch das Vor-

handensein von Fremdstoffen im Körper bedingte Formenveränderung gleichzeitig eine Formenveränderung des Halses und Kopfes hervorrufe. Namentlich bilde der Hals das verkleinerte getreue Spiegelbild des Rumpfes des menschlichen Körpers, und alle durch Krankheitsstoffe hervorgerufenen, äußerlich wahrnehmbaren Formenveränderungen und alle krankhaften Ablagerungen in den inneren Organen des Körpers würden daher auch am Halse in großer Deutlichkeit sichtbar. Auch der Ausdruck der Augen, die Farbe des Antlitzes, die Beschaffenheit und das Aussehen der Haut und Haare, die Formation des Schädels und andere Zeichen mehr träten als wichtige Faktoren zur Erkennung des inneren körperlichen Zustandes noch hinzu, sodaß sich durch Besichtigung und Untersuchung von Kopf und Hals schon allein — ohne alle weiteren örtlichen Untersuchungen — das gesamte vorliegende Krankheitsbild in Bezug auf Ursprung und Verlauf mit Sicherheit und Genauigkeit feststellen lasse. („Gesichtsausdruckskunde". — Weiteres über dieselbe siehe im Inhaltsverzeichnis.)

Weiter lehrt Kuhnes Theorie, daß zur Behandlung einer einheitlichen Krankheit und zur Ueberführung derselben in Heilung auch nur eine einheitliche Behandlungsmethode erforderlich sei, und daß die Behandlung an demjenigen Teile des Körpers zu erfolgen habe, an welchem und in dessen Nähe sich die Krankheitsstoffe bei Beginn des Ablagerungsprozesses in erster Linie festgesetzt hätten, um von hier aus ihre Wanderung allmählich nach den übrigen Teilen des Körpers anzutreten, nämlich am Unterleibe. Nicht allein der Umstand, daß man die im Unterleibe lagernden Hauptausscheidungsorgane, den Darm und die Nieren, zu vermehrter Thätigkeit anrege, falle bei der einheitlichen, eigenartigen Behandlungsmethode*) in die Wagschale, sondern man ziehe auch die ausscheidungsbedürftigen, zur Erhaltung und

---

*) Die einheitliche Kuhnesche Behandlungsweise erfolgt in erster Linie durch das sogenannte „Reibesitzbad". In zweiter Linie gelangen „Rumpf"- und „Dampfbäder" zur Anwendung. Letztere werden auf einem zerlegbaren, zum Sitzen und Liegen eingerichteten Dampfbadeapparate gegeben. Der Kopf ist bei diesen Dampfbädern frei. Der Körper wird mit einer wollenen Decke umhüllt. (Weiteres siehe unter „Dampfbäder" im zweiten Teil, Abteilung IV, 5.)

zum Aufbau des Organismus nicht mehr tauglichen, verbrauchten Stoffe dahin und komme so dem Bestreben des Organismus entgegen, alles das dem Darm und den Nieren zur Ausscheidung zu überweisen, was durch Haut und Lungen nicht entfernt werden könne. Ferner würden, indem man mittels einer geeigneten Wasseranwendung den Unterleib behandle, an diesem Körperteile nicht allein unmittelbar durch die Haut hindurch, den Gesetzen der Diffusion gemäß, die gerade dort in großer Menge und Dichtigkeit lagernden Krankheitsstoffe ausgeschieden*), sondern man könne auch dadurch auf reflektorische Weise das gesamte Nervensystem wohlthätig anregen und in eine erhöhte Thätigkeit versetzen, ohne indessen eine Ueberreizung oder Lähmung der Nerven hervorzurufen. An den der eigenartigen Wasserbehandlung unterworfenen Teilen des Unterleibs befänden sich gewisse Enden des Nervensystems, welche in innigerer Verbindung mit den Hauptnervensträngen ständen, als irgendwelche andere Nervenenden, welche in der Haut auslaufen. Es würden also im ganzen Organismus wohlthätige elektrische Strömungen durch eine wirksame Beeinflussung der Nervenenden des Unterleibes entfacht, und es werde dadurch wieder eine Stärkung und Erhöhung der Lebenskraft, deren Träger die Nerven sind, bewirkt.

Die Kurmittel der Methode Kuhne sind, wie auf voriger Seite schon erwähnt, das sogenannte Reibesitzbad, das Rumpfbad

---

*) Diese Ausscheidung von Krankheitsstoffen durch die Haut hindurch hat Kuhne vor Jahren an seinem eigenen Leibe entdeckt. Er saß eines schönen Tages nach alter, guter Weise in einem Sitzbade. Die Sonne schien ihm auf den Unterleib, und da bemerkte er, wie sich kleine „Kügelchen“ auf der Hautoberfläche seines Bauches bildeten. Er rieb den Unterleib mit der Hand, da wurden die „Kügelchen“ zahlreicher. Dann nahm er ein weiches Tuch und rieb damit im Wasser den Unterleib, da vermehrten sich wiederum die „Kügelchen“. Nun nahm er ein rauhes Tuch und rieb damit kräftiger, und die Ausscheidung von „Kügelchen“ durch die Bauchdecke nahm noch mehr zu. Zu gleicher Zeit bemerkte er aber an sich ein verstärkteres Wohlbefinden und eine größere körperliche Erleichterung infolge der mit der Kühlung verbundenen Reibung im Sitzbade, und eine nachhaltigere Wirkung nach demselben, als sie ihm das einfache Sitzbad, in dem man bekanntlich nur ruhig zu sitzen pflegt, bisher verschafft hatte. So wurde Kuhne Entdecker des verbesserten Sitzbades, welches in Form des Rumpfbades, mit gleichzeitig stattfindender Reibung des Unterleibes, zu den beliebtesten und wirksamsten Anwendungsformen der heutigen Hydrotherapie zählt.

und das Dampfbad. Außerdem gelangen als Kurmittel die Sonnenbäder zur Anwendung. Ein weiterer und wichtiger, integrierender Bestandteil der Kuhnekur ist die pflanzliche Diät; jedes geistige Getränk, der Kaffee, Thee, der Tabak, das Fleisch, überhaupt alle Reizmittel werden bei der Kur streng gemieden.

Das Hauptkurmittel unter den Wasseranwendungen der Kuhnekur ist das „Reibesitzbad“ (Beschreibung desselben siehe im zweiten Teile meines Buches, Abteilung II, 5), ein ganz originelles Badeverfahren, eigentlich mehr eine Art Waschung, gegen die sich allerdings menschlicher Unverstand und falsche Prüderie vielfach aufgelehnt haben und noch auflehnen. Meister Kuhne hatte wegen der Anwendung dieses Bades anfänglich die größten Anfeindungen von einem übelwollenden und schlecht beratenen Publikum zu erdulden, das gewöhnlich a priori, ohne selbst geprüft zu haben, urteilt und verurteilt. Auch seitens der städtischen Behörden in Leipzig wurde das Reibesitzbad „in aller Form und Rechten“(!?), weil „unsittlich“ und „gesundheitsschädlich“, in Bann und Acht erklärt. Aber Kuhne, der mit seiner epochemachenden Entdeckung von der „Einheit der Krankheiten“ und mit der Anwendung seines „Reibesitzbades“, welches bekanntlich nur ein Glied in der Kette seiner großartigen Entdeckungen bildet, sehr wohl wußte, was er wollte, und durchaus keine Lust verspürte, die Früchte seiner jahrelangen, mühevollen Studien blinden Vorurteilen und Schikanen zu opfern, gelang es, mit der ihm innewohnenden eigenen Zähigkeit und Ausdauer unter den größten Schwierigkeiten öffentliche wie private Widersacher zu besiegen und damit seiner Heilmethode diejenige Würdigung und Anerkennung zu erkämpfen, welche sie infolge der zahllosen, schier wundersamen Heilerfolge mit Fug und Recht verdient.

Das Reibesitzbad, bei dem die Geschlechtsteile in einer besonderen Weise, wie ich sie im zweiten Teil meines Buches noch genauer beschreiben werde, unter Wasser mit einem rauhen Lappen gewaschen werden, ist in keiner Hinsicht in Bezug auf seine Wirkung mit bestimmten Anwendungsformen der älteren Naturheilweise zu vergleichen, obschon es zu seiner Anwendung auch des Wassers bedarf. Es wirkt anders, als das gewöhnliche Sitzbad, als der Leib- oder Prießnitzumschlag, der Oberaufschläger nach Kneipp und die Rumpfpackung.

Das Reibesitzbad, welches Kühlung und Erfrischung unmittelbar in das Körperinnere hineinleitet, wirkt anregend und belebend mittels des gesamten Nervensystems auf den Gesamtorganismus, und seine Wirkung bleibt nicht nur, wie die eben erwähnten Prozeduren, Leibumschlag usw., auf einzelne Nervenpartien und Körperteile beschränkt. Es lockert die Krankheitsstoffe im ganzen Körper, setzt sie in Gärung, ruft also fieberhafte Erscheinungen hervor, und beseitigt dann die Gärung, indem es durch Austreibung der Krankheitsstoffe durch Darm, Nieren, Haut und Lungen die Wiedergesundung herbeiführt. Die Anwendung des Reibesitzbades verbietet sich nur bei Kranken mit stark verminderter Lebenskraft, z. B. bei sehr herabgekommenen Patienten, bei Schwindsüchtigen u. a. Auch hohes Alter läßt den Gebrauch von Reibesitzbädern meistens als bedenklich erscheinen. Doch ist man durch die Gesichtsausdruckskunde in den Stand gesetzt, die durch das Reibesitzbad heilbaren Kranken von den unheilbaren zu unterscheiden, und sonach jeden durch einen fälschlichen Gebrauch desselben verursachten üblen Ausgang zu vermeiden. Das Individualisieren kann somit auch bei Anwendung der Kuhnekur nicht entbehrt werden, und der gegen die letztere erhobene Vorwurf, daß sie schablonenmäßig nur gehandhabt zu werden brauche und gehandhabt werde, ist daher ein ungerechtfertigter. Daß infolge unterlassener oder irriger Diagnose durch den Gesichtsausdruck auch Mißerfolge bei Anwendung der Kuhneschen Heilweise zu verzeichnen sind, kann daher niemand verwundern, der weiß, daß eben keiner auf Erden unfehlbar ist. Auch giebt es Kranke, bei denen die Reibesitzbäder infolge Unterbrechung der Nervenverbindung oder aus irgend einem anderen Grunde keinen oder nur geringen Erfolg haben, und es existieren Leiden, die bei Anwendung der Reibesitzbäder die Hartnäckigkeit ihres Bleibens bewahren, sodaß es mir durchaus nicht in den Sinn kommen kann, diese Art von Bädern, trotz ihrer unbestreitbar großartigen Wirkung, als ein Universalheilmittel, als eine Panacee anzuempfehlen, ebenso wenig wie ich allen Kranken ohne Unterschied einen unvermittelten Uebergang von gemischter Kost zur reinen Pflanzendiät, die gleichfalls ein Kuhnescher Kurfaktor ist, anraten möchte. Obschon bei Anwendung der Reibesitzbäder der plötzliche Diätwechsel, also der unvermittelte Uebergang von Fleischkost zur Pflanzendiät, vielfach ohne größere Beschwerden und Be-

lästigungen ertragen wird, und nur ein geringer Prozentsatz Leidender, welcher offenbar eine Ueberlastung mit Fremdstoffen zeigt, beim Gebrauch einer Kuhnekur einer sogenannten Uebergangsdiät bedarf, so beweist dieser Umstand doch wiederum zur Genüge die Notwendigkeit des Individualisierens bei der Kuhnekur. Wenn der menschliche Körper längere oder kürzere Zeit genötigt war, sich aus der eingeführten Nahrung zu seinem Aufbau und seiner Erhaltung diejenigen Stoffe zu wählen, welche seinen physiologischen Fähigkeiten und seinen Lebensbedingungen nicht entsprachen, so werden sich auch seine Funktionen jenen Stoffen entsprechend entwickelt und angepaßt haben. Die Säfte und die festen Bestandteile der lebenden Körpersubstanz sind infolgedessen nur für die Umwandlung der aus der gemischten Kost extrahierten Stoffe eingerichtet, und jede Aenderung der gewohnten Ernährung muß daher auf den Gesamtorganismus eine mehr oder minder heftige Einwirkung ausüben. Besonders im vorgeschrittenen Alter zieht ein plötzlicher Diätwechsel unangenehme Krankheitserscheinungen nach sich, es kommt manchmal zu ganz bedenklichen Krisen, welche in vielen Fällen sogar einen Schaden für den ganzen Lebenshaushalt nach sich ziehen können. Zwar wird die Anpassungsfähigkeit des menschlichen Organismus an die pflanzliche Diät bei einer Kuhnekur durch die gleichzeitige Anwendung des Reibesitzbades sehr unterstützt, da die Krankheitsstoffe, welche die lebendige Thätigkeit der Organe hindern, durch die eingreifende Wirkung des Reibesitzbades sehr bald aus dem Körper herausbefördert zu werden pflegen; doch giebt es genug Ausnahmen, bei denen die unvermittelte Annahme einer rein pflanzlichen Diät durchaus nicht angebracht ist, und ich möchte daher bei Gebrauch einer Kuhnekur für eine Uebergangsdiät von der gemischten zur rein pflanzlichen, plädieren, gemäß dem Horazischen Verse: „Est modus in rebus, sunt certi denique fines.“ — „Maß in allem bestimmt, und eigene scharfe Begrenzung.“ Wir wollen dabei durchaus nicht vergessen, daß die strenge Regelung der Diät bei jeder Kur eine Hauptsache ist; aber Extreme müssen im Interesse der Sache und des Patienten dabei vermieden werden. Das Prießnitzsche und das Kneippsche Heilverfahren, bei denen wiederum zu viel und zu gut gegessen wird, sind deshalb in Bezug auf die Diät auch nicht frei von Mängeln. Wie gesagt, zum Gelingen einer Kur trägt eine streng in-

dividualisierende Diät sehr viel bei. Dem Zusammenwirken sämtlicher Lebensbedingungen muß dabei aufs ängstlichste und gewissenhafteste Rechnung getragen werden, wenn man durch den wichtigen Kurfaktor Diät in Verbindung mit den übrigen natürlichen Heilfaktoren eine bleibende Gesundung erzielen will. Denn Krankheit ist ja nichts anderes, als ein fehlerhaftes Vonstattengehen des Stoffwechsels, welches durch verkehrte Lebensbedingungen hervorgerufen worden ist, und ein normaler Stoffumsatz kann nur dann wieder stattfinden, wenn alle natürlichen Heilbedingungen, Luft, Licht, Wärme, Wasser, Bewegung, Ruhe und Diät zusammen wohlthätig auf den Organismus einwirken.

Dieselben schroffen Gegensätze, wie sie früher bei den Methoden Prießnitz und Schroth bestanden haben, treten heute bei den Methoden Kneipp, Rikli und Kuhne zu Tage. Ganz abgesehen von der Diätfrage, bei der Kuhne die Kranken auf eine streng vegetabilische Diät setzt und Kneipp sagt: „Man soll täglich einmal Fleisch und gut, aber — viel essen", verwerfen beide Meister die Massage und Heilgymnastik; Kuhne will außerdem von den Packungen, Wickelungen und Einspülungen nichts wissen, Kneipp glaubt hingegen die Dampfbäder entbehren zu können. Rikli vertritt wiederum einzig und allein den Standpunkt der Luftlichtelektrik und ist dem Kneippschen Wasserheilverfahren abhold gesinnt.

Das ist verkehrt, und das Herumreiten auf einer Methode, ohne das Gute der anderen Methoden zur Ergänzung der eigenen hinzu zu nehmen, kann nicht zum Vorteil des Patienten gereichen.

Es ist daher richtig, die Methoden eines Kneipp, Kuhne und Rikli zu kombinieren, denn alle drei Richtungen verfolgen den Grundsatz, den Gesunden durch eine naturgemäße Lebensweise, durch Anwendung der natürlichen Lebens- und Heilfaktoren, Luft, Licht, Sonne, Wasser, Wärme usw. vor Krankheiten zu bewahren, und den Kranken durch die gleichen Bedingungen wieder herzustellen. Fügen wir nun den Methoden Rikli, Kneipp und Kuhne noch eine streng individualisierende Diät, sowie die Anwendung der Massage und Heilgymnastik hinzu, so haben wir die vorzüglichsten Mittel in der Hand, um Krankheitsformen aller Art mit Erfolg behandeln zu können. Die Methode Kuhne, obschon ein in

sich fest geschlossenes System, ist daher für die gesamte moderne Heilkunde, die Volksheilkunde, nichts anderes als ein Glied vom Ganzen. Wie die Naturkräfte eng zusammenhängen, in einander übergehen und einen fest geschlossenen Kreis im großen und ganzen All bilden, so gehen auch die Heilmethoden, welche sich insgesamt auf die Naturgesetze gründen und die Naturkräfte zur Heilung des erkrankten Naturgeschöpfes, des Menschen, verwenden, in einander über, und die Methoden eines Prießnitz, Schroth, Rikli, Kneipp und Kuhne werden, wirksam mit einander verbunden, daher als sogenannte „kombinierte Naturheilmethode" in der Volksheilkunde der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ihren Platz stets ausfüllen und behaupten.

29. Die Entziehungskur (Hunger- und Durstkur)

Die Methode Schroth, die ich im Kapitel 25 des ersten Teils meines Buches schon besprochen habe, identifiziert sich mit der sogenannten „Entziehungskur", auch „Hunger-" und „Durst"- oder „Regenerationskur" genannt. Es wird das unsterbliche Verdienst des schlichten Landmannes Schroth stets bleiben, der Schöpfer dieser Kur, der „diätetischen Heilmethode" gewesen zu sein. Durch sprechende Thatsachen, durch seine wunderbaren Heilerfolge hat er es bewiesen, daß man, um Mittel zur Heilung sämtlicher innerer und äußerer Krankheiten zu finden, weder eines Universitätsstudiums, noch großer Gelehrsamkeit und tiefen Wissens bedarf, sondern nur eines gesunden Menschenverstandes und einer scharfen Beobachtungsgabe angesichts der Vorgänge in der lebenden Natur. Erst durch die Schrothsche Methode lernen wir so recht das Wort „Heilung" und diese selbst verstehen, welche sich bei diesem sinnreichen Verfahren in erster Linie auf das Prinzip alles organischen Lebens in der Welt, auf den Hauptfaktor alles Gedeihens und Wachstums auf Erden, auf die feuchte Wärme und ihre planmäßige Anwendung gründet.

Bei fieberhaften, hitzigen, schnell verlaufenden oder akuten Krankheiten sucht die Schrothsche Methode durch

feuchte Leinenumhüllungen, welche bei Heißwerden sofort gewechselt werden, die hohe Temperatur zu mäßigen und in den Grenzen zu halten, wohingegen sie bei fieberlosen, schleichenden, latenten, langsam verlaufenden oder chronischen Leidenszuständen durch Erzeugung von feuchter Wärme mittels feuchter Leinenumschläge, unter Zuhilfenahme einer geeigneten Diät, einen fieberhaften Zustand hervorzurufen beabsichtigt, infolgedessen eine Auflösung und Verbrennung der im Körper zurückgebliebenen Stoffwechselüberreste und sonstiger Krankheitsstoffe stattfindet und eine Ausscheidung derselben durch Darm, Nieren, Haut und Lungen vor sich geht. Infolge hiervon werden die in ihren Verrichtungen gehemmten Körperorgane wieder in eine ungehinderte, normale Thätigkeit versetzt, und eine Wiedergesundung tritt ein. Denn wir wissen ja bereits aus dem Kapitel „Wie schützen wir uns vor Krankheiten?“, daß jede Krankheit stoffliche Ursachen hat, welche in einem verlangsamten oder gehemmten Stoffumsatz bestehen. Dieser wird durch die Schrothsche Kur anfänglich beschleunigt und mit wiederkehrender Gesundheit dann allmählig wieder ein regelmäßiger.

Eingewurzelte, chronische Krankheiten können nur durch Fieber radikal geheilt werden, was der in einem früheren Kapitel von mir schon erwähnte berühmte Professor Dr. Harleß, Direktor der medizinischen Klinik in Bonn, sehr wohl wußte; denn er rief oft vor seinem Auditorium aus, wenn er einen schwer fieberlosen Kranken in Behandlung nahm: „Gebt mir ein Mittel, Fieber zu erzeugen, und ich will alle Krankheiten heilen.“

Dieses Mittel hat der schlichte Fuhrmann Schroth entdeckt, und auf diese Weise ist die ägyptische Finsternis, welche drückend und schwer Jahrhunderte hindurch auf der Heilkunde lastete, in helles Tageslicht umgewandelt worden.

Das Ziel der Entziehungskur ist eine gründliche Reinigung der gesamten Blut- und Säftemasse des Körpers und die Entfernung der krankhaften Ablagerungen in demselben auf natürlichen Wegen, unter genauer Berücksichtigung der Lebens- oder Naturheilkraft des Erkrankten.

Zur Heilung der chronischen Krankheiten der verschiedensten Art bringt man zunächst die sogenannte „Vorkur“ in Anwendung. Dieselbe besteht darin, daß der Patient beim Zubettgehen, ungefähr zwei Stunden nach dem

Abendessen, entweder den sogenannten Leib-, oder den sogenannten Rumpfumschlag anlegt. (Beide Umschläge habe ich schon im Kapitel 19 erwähnt. Ich bitte aber, bezüglich des Anlegens derselben auch noch weiteres im zweiten Teil meines Buches, Abteilung I, nachzulesen.) Diese Umschläge bleiben für gewöhnlich eine Zeit von acht bis zu zehn Stunden, also bis zum anderen Morgen liegen. Im ersten Augenblicke wirken die Umschläge erfrischend und belebend, sodann entsteht nach Ausgleich des Temperaturunterschiedes zwischen den Umschlägen und der Haut eine wohlthuende feuchte Wärme, die zugleich eine anregende und lösende Wirkung auf die Organe des Unterleibes, bezw. auch noch auf die der Brust ausübt. Durch Anregung der Hautthätigkeit der durch die Umschläge bedeckten Körperteile findet nicht allein ein stärkerer Säftezufluß zu den letzteren statt, sondern die entwickelte feuchte Wärme begünstigt auch die Auflösung der in den betreffenden Organen vorhandenen Stockungen und Verschleimungen und befördert die Ausscheidung der Krankheitsstoffe. Je länger man die Umschläge liegen läßt, desto höher wird auch die Temperatur der feuchten Wärme, desto stärker auch die auflösende und ausscheidende Kraft derselben.

Die Diät*) bei der Vorkur ist in der ersten Woche der Kur gewöhnlich folgende: Zum Frühstück werden altbackene Semmeln genossen, dazu wird eine nicht zu dünne Abkochung von Hafergrütze oder Gerstenschleim, mit etwas Zucker versüßt und mit einem geringen Zusatz von Citronensaft, nur in kleinen Schlucken getrunken. Mittags giebt's einen Brei von Reis, Gries, Gerste, Hafergrütze, einfach nur mit Wasser und etwas Butter zubereitet, dazu altbackene Semmeln. Nachmittags wird etwas Hafergrütze oder Gerstenschleim, aber nur schluckweise, wie beim Frühstück, genossen, und zum Abendessen nimmt man wieder einen leichtverdaulichen Brei

---

*) Die Diät bei der Entziehungskur, in der Vor-, Haupt- und Nachkur, ist, je nach dem Kräftezustand, der Konstitution, dem Alter, Krankheitsgrad und der Krankheitsform usw., vielen Modifikationen unterworfen. Ich führe in diesem Kapitel das Diätregime an, wie es in Lindewiese üblich war. Doch werden in einzelnen Anstalten, in denen die Entziehungskur ausgeführt wird, vielfach Abänderungen in der Art getroffen, daß man z. B. zur Vorkur dem Patienten zum Frühstück auch Kakao oder Milch, und zum Abendessen Weizenschrotbrot und Obst gestattet.

zu sich oder ißt nur altbackene Semmeln. Es können aber, wenn der Hunger am Tage nicht genügend gestillt werden sollte, im Laufe des Tages einige altbackene Semmeln noch nebenher gegessen werden.

Während der ganzen Kur, also auch während der Vorkur, darf der chronisch Kranke frisches oder verschlagenes Wasser niemals trinken. Das Wasser, welches zum Ausspülen des Mundes oder zum Waschen einzelner Körperteile z. B. des Gesichtes und der Hände gebraucht wird, muß lauwarm sein.

In der zweiten Woche der Vorkur wird der Genuß des Getränkes eingeschränkt, wohingegen die Anordnung der übrigen festen und breiigen Speisen bestehen bleibt. Es wird täglich nur einmal getrunken, und zwar ungefähr zwei Stunden nach dem Mittagsessen. Als Getränk dient ein Glas leichten Landweines (Weißwein), mit etwas Wasser verdünnt und mit Zucker versüßt. Das Getränk wird warm, langsam, theelöffelweise genossen, und man ißt etwas altbackene Semmel dazu. —

In der dritten Woche der Vorkur ist die „Speisekarte" noch dieselbe. Altbackene Semmeln und Breie. Der Wein wird ohne Zusatz von Wasser getrunken.

Die Dauer der Vorkur wird nach der Konstitution und dem Kräftezustand des Patienten bemessen. Auch die Art und der Grad der Krankheit spielen eine ausschlaggebende Rolle dabei. Ist das Leiden derartiger Natur, daß die Vorkur dessen Fortschritte nicht genügend schnell aufhält, so wird unverzüglich zur „Haupt"- oder „strengen Kur" geschritten. (Z. B. bei brandigen oder syphilitischen Geschwüren, welche edle Organe zu zerstören drohen.)

Nur in seltenen Fällen sind mehr wie drei Wochen zur Vorkur nötig. In vielen Fällen dauert sie nur wenige Tage. Bei denjenigen Leidenden, welche durch anhaltendes Medizinieren oder durch eine langdauernde Kaltwasserkur geschwächt sind, oder die mit Fremd- und Selbstgiften, mit Krankheitsstoffen aller Art „überladen" sind, ist gewöhnlich große Vorsicht und eine längere Vorkur geboten. Die Trockendiät, welche einen integrierenden Bestandteil der „strengen Kur" ausmacht, würde bei diesen Kranken ein zu rapides Sinken der Kräfte hervorrufen, was durch die länger währende Uebergangsdiät der Vorkur vermieden werden soll.

Nach Beendigung der Vorkur tritt der Patient in die „strenge Kur“ oder „Hauptkur“ ein.

Bei Nacht werden jetzt die Einwickelungen des ganzen Körpers in feuchte Leinentücher vorgenommen. Es sind dies die sogenannten Dreiviertelpackungen, bei denen der ganze Körper einschließlich der Beine — nur Kopf, Hals und Arme sind ausgeschlossen — zuerst in ein nasses, gut ausgerungenes Leinentuch, dann in ein trockenes Leinentuch, darauf in eine wollene Decke eingeschlagen und zuguterletzt mit einem Federbette fest zugedeckt wird.*) (Siehe

*) Die „Schrothsche Ganzumhüllung“ identifiziert sich bei Behandlung chronischer Leiden mit der in der Naturheilmethode gebräuchlichen sogenannten „Dreiviertelpackung“, und ist somit auch immer nur letztere gemeint, wenn von Schrothschen Ganzumhüllungen in diesem Buche die Rede ist. Bevor man den Körper mit dem nassen Leinentuche umhüllt, legt man bei der Schrothschen Kur dem Patienten zuvor noch die sogenannte „Rumpfpackung“ an, welche bekanntlich von den Achselhöhlen bis zur Schoßgegend reicht.

Ich will die Manipulation des Einschlagens kurz beschreiben. — Man legt nach Entfernung des Deckoberbettes eine wollene Decke auf das Bett, in der Weise, daß sie sich auf dem Bette zu beiden Seiten gleichmäßig ausbreitet. Die Decke fängt mit ihrem oberen Ende von der Hälfte des Kopfkissens aus an, so daß sie dem Patienten bis dicht unter die Arme reicht, welche nicht mit eingepackt werden. Auf diese Decke, welche ganz glatt liegen muß, breitet man ein trockenes Leinentuch, damit das Aufsaugen der Feuchtigkeit des nassen Leinentuches durch die Wolldecke vermieden bleibt. Auf dieses gleichfalls ganz glatt gestrichene Tuch legt man nun das in frisches, kaltes — bei schwächeren Personen in abgeschrecktes — Wasser eingetauchte und gut ausgerungene Leinentuch aus grober Leinwand (feines Leinen ist nicht geeignet, da es zu wenig Wasser aufsaugt), und zwar breitet man es dergestalt auf das trockene Leinentuch, daß das letztere samt der Wolldecke nach oben, auf dem Kopfkissen, einige Finger breit übersteht. Sodann streicht man das feuchte Tuch, vorn und hinten, oben und unten gleichmäßig ausgebreitet, glatt. Hierauf nimmt man ein zweites grobes Leinentuch, taucht es ebenfalls in frisches, kaltes, bezw. abgeschrecktes Wasser ein, ringt es gut aus, so daß es nicht mehr träufelt, legt es dreifach zusammen, daß es dem Patienten von der Achselhöhle bis zur Schoßgegend reicht, und legt es so zusammengeschlagen auf den oberen Teil des ersten feuchten Tuches, nach beiden Seiten des Bettes gleichmäßig ausgebreitet.

Nun legt sich der bis aufs Hemd entkleidete Patient in die Mitte der Packung auf den Rücken, nachdem er zuvor das Hemd bis zu den Achselhöhlen hinaufgestreift hat, so daß die feuchten Tücher bis unter seine frei bleibenden Arme reichen. Die mit dem Einpacken betraute zweite Person legt nun zuerst die Rumpfpackung um den Patienten herum, so daß dieselbe vorn auf Bauch und Brust übereinander, also doppelt zu liegen kommt, am Rücken daher einfach bleibt. Zu festes

näheres im zweiten Teil, Abteilung I, unter „Dreiviertelpackung“.) Diese Einpackungen des ganzen Körpers wirken, gleichwie die Leib- und Rumpfpackung, im ersten Augenblick der Anlage belebend und erfrischend auf den Organismus. Derselbe saugt, infolge der Trockendiät gierig nach Flüssig-

---

Anziehen muß vermieden werden, damit die Atmung nicht erschwert wird. Sodann schlägt man die beiden Seiten des langen feuchten Leinentuchs um den Patienten herum, packt jedes Bein einzeln ein, und legt das überstehende Ende des langen feuchten Tuches an den Füßen so um, daß diese vollkommen darin eingehüllt sind. Nun schlägt man in der nämlichen Weise das trockene Leinentuch um den Patienten herum. Sodann wird die Wolldecke umgelegt, deren beide Seiten man fest unter den Rücken und unter die Beine des Patienten stopft und besonders die Füße recht fest einwickelt, indem man das überschießende zusammengelegte Ende der Decke unter sie bringt. Nachdem das vorher hochgestreifte Hemd des Patienten vorn und hinten vorsichtig über die Packung heruntergezogen worden ist, wobei man sich aber in acht nehmen muß, daß die Packung nicht in Unordnung gerät, legt man auf den Patienten das Federbett, welches bis zum Kinn desselben reichen muß. Das Federbett muß den in der Packung liegenden Patienten nach allen Seiten hin gut verschließen, damit keine Oeffnungen in der Packung bleiben, durch welche Luft hinzutreten kann, und infolgedessen eine äußerst nachteilige Abkühlung bewirkt werden könnte. Es empfiehlt sich daher, über das Federoberbett noch eine wollene Decke zu breiten und dieselbe gleichfalls nach allen Richtungen hin gut unter das Federbett zu stopfen.

Bei Katarrhen der Nasenschleimhaut, bei Halsleiden, Stockschnupfen usw. erhält der Patient in der Packung noch einen sogenannten Halsumschlag, wie überhaupt einzelne Körperteile, auf die ganz besonders eingewirkt werden soll, in der Ganzumhüllung mit lokalen Umschlägen noch extra bedacht werden.

Unterleibsleidende, denen in der nächtlichen Ganzumhüllung die Füße nicht warm werden wollen, müssen entweder in der Packung eine Wärmflasche angelegt erhalten, oder ihre Füße sind nicht mit in die feuchte und trockene Leinenumhüllung, sondern nur in die Wolldecke einzuschlagen.

Beim weiblichen Geschlecht kommen in der Kur die Ganzumhüllungen während der Menstruation am besten ganz in Wegfall. Man legt statt dessen den Leibumschlag allein um, der dann aber vierfach zusammengelegt wird.

Sobald im Verlauf der strengen Kur die Hautthätigkeit reger wird und der Organismus infolge der Trockenkost mehr Feuchtigkeit verlangt, wird in der Ganzumhüllung noch eine Art Beinpackung angelegt. Man nimmt zu diesem Behufe ein drittes Leinentuch, taucht es in frisches, kaltes Wasser ein, ringt es gut aus, faltet es dreifach zusammen und legt es bei der geöffneten Umhüllung auf das erste feuchte Leinentuch, an diejenige Stelle, wohin die Beine zu liegen kommen. Sein oberer Teil wird da hingelegt, wo der untere Teil des Rumpfumschlages aufhört. Diese Beinpackung umschließt daher noch das Gesäß mit und

keit, durch seine Hautporen die in der Packung enthaltene Feuchtigkeit zum Teil ein. Der Durst läßt infolge davon etwas nach, und die Urinsekretion wird vermehrt. Bei dem Temperaturausgleich des Körpers und der feuchten Ganzumhüllung entsteht feuchte Wärme, welche auflösend und ausscheidend in der nämlichen Weise auf den Gesamtorganismus einwirkt, als die Leib- und Rumpfpackung auf die Unterleibs- und Brustorgane allein. Die auflösende und ausscheidende Kraft der den Körper umgebenden warmen Dünste vermehrt sich, je länger der Patient in der feuchten Umhüllung bleibt.

Die feuchte Wärme durchdringt allmählig immer mehr und mehr den ganzen Körper, wirkt also auch auf die versteckt, tiefer und fester sitzenden Fremdstoffablagerungen auflösend ein, und beschleunigt die Blutcirkulation bis in die feinsten und entferntesten Gefäßverzweigungen. Hierdurch werden die gelösten Krankheitsstoffe aufgesaugt, in die Säftemasse aufgenommen, zu den Ausscheidungsorganen geleitet und durch dieselben schließlich ausgeschieden. Daß dies geschieht, beweist der widerliche Geruch, welcher der Packung und der Haut des Kranken beim Auspacken desselben entströmt, die Färbung der Leinentücher, der teils Schleim, teils Bodensatz enthaltende Urin, der vermehrte Auswurf, das beweisen die kritischen Diarrhöen, Hautausschläge aller Art und noch viele andere Erscheinungen, welche die eingreifende Wirkung der feuchten Einhüllungen außer aller Frage stellen.*)

Für gewöhnlich bleibt der Patient die ganze Nacht über eingehüllt, wird am anderen Morgen vorsichtig unter dem Federdeckbette ausgepackt, mit einem trockenen, rauhen

reicht nur bis zu den Knöcheln, da die Füße nicht mit eingeschlagen werden. Jedes Bein ist einzeln in die dreifache Schicht der Beinpackung einzuschlagen. Ist die Rumpf- und Beinpackung angelegt, so wird das feuchte Leinentuch um den Körper herumgeschlagen und die Packung in der vorhin schon beschriebenen Weise vollendet.

*) Im Verlauf der Kur wendet man auch die ganzen Umhüllungen (d. h. Dreiviertelpackungen) im Wechsel mit dem Leibumschlag an. Dasjenige an Krankheitsstoffen, was durch die ganzen Umhüllungen aufgelöst, aber nur zum Teil durch die Ausdünstung der Haut während der nächtlichen Umhüllung ausgeschieden worden ist, soll durch die Leibpackung nach den Verdauungswerkzeugen hingezogen und durch die übrigen Ausscheidungsorgane dann entfernt werden.

leinenen Tuche abgerieben, und bleibt dann noch ungefähr eine halbe Stunde im Bette liegen, um die Rückkehr der normalen Eigenwärme abzuwarten. Um eine Erkältung zu vermeiden, muß das Zimmer zur Winterszeit und an kühlen Tagen während der Nacht auf eine Temperatur von 14 bis zu 16° R. erwärmt sein. Nach dem Verlassen des Bettes am Morgen verweilt der Patient am besten noch einige Zeit im Zimmer, bevor er sich ins Freie begiebt.

Selbstredend dürfen während der strengen Kur die Ausspülungen des Mundes und die Waschungen einzelner Körperteile auch nur mit lauwarmem Wasser vorgenommen werden. Uebertretungen dieser Vorschriften, sowie der — gleichfalls während der ganzen Kur verbotene — Genuß kalter oder warmer Getränke pflegen sich bitter zu rächen.

Die Diät der strengen Kur besteht in dem „Genuß" von altbackenen Semmeln und von Breien. Der Patient kann im Laufe des Tages ein Quantum von drei bis zu sechs Semmeln, mitunter auch mehr davon genießen, doch keinesfalls „über Appetit", weil sich sonst Beschwerden einstellen. Mittags erhält er einen dick eingekochten und nur mit ein wenig Butter zubereiteten Brei von Hafergrütze, Reis, Gries, Gerste, Hirse usw. Der Genuß von altbackenen Semmeln dabei ist um so mehr anzuraten, als die genossene Semmel die Eigenschaft besitzt, viel Schleim aus den Verdauungswerkzeugen aufzusaugen. Schroth empfahl daher, schon morgens im Bette, nach dem Erwachen, eine trockene Semmel recht langsam zu essen, und die ersten Bissen auszuspucken, damit der im Munde angesammelte Schleim gleichzeitig mit entfernt würde. Nachdem der Patient sein Bett verlassen und sich den Mund mit lauwarmem Wasser ausgespült hat, kann er das Semmelessen „zum Frühstück" dann fortsetzen. Sind dagegen die Mundhöhle und die Zunge sehr trocken, und bereitet das Einspeicheln der gekauten Semmelmasse große Schwierigkeiten, oder wollen die Semmeln nicht recht „rutschen", so ist es dem Kranken gestattet, zur Erleichterung des Kauens und Schlingens ein ganz klein wenig Wein zu den Semmeln zu genießen.

Diese Semmeldiät nährt den Körper zwar nur notdürftig, führt ihm aber auch keine schädlichen Stoffe zu, welche den Reinigungsprozeß desselben aufhalten. Die Semmeln sind ein ganz vorzügliches Mittel, die von den

Verdauungsorganen infolge der Trockendiät angezogenen, im Körper enthaltenen schädlichen Feuchtigkeiten (humores peccantes), die kranken Säfte, den Magen- und Darmschleim und die überschüssige Magensäure usw. wie ein Schwamm aufzusaugen*), sowie die krankmachenden und krankhaften Substanzen eingehüllt auszuscheiden, ohne irgendwelche Belästigungen und Beschwerden zu verursachen. Die Semmel hat einen verhältnißmäßig hohen Nährwert und ist leichtverdaulich. Ungefähr zwei Stunden beträgt ihre Verdauungszeit.

Diese strenge Diät ist bei der Schrothschen Kur von größter Wichtigkeit, da das Bestreben der letzteren in erster Linie auf die Herstellung einer normalen Verdauung gerichtet ist. Die Einschränkungen in kulinarischer Hinsicht bieten allerdings für den Augenblick keine besonderen Annehmlichkeiten; man erzielt aber durch sie eine Reinigung der Säfte, wie durch kein anderes Mittel. Durch die zeitweise Entziehung jeder Flüssigkeit durch den Mund und durch das „Trinkenlassen" des Organismus durch das Hautorgan bei den ganzen Umhüllungen soll der Verbrennungsprozeß im Körperinnern auf die Vernichtung, bezw. Verbrennung der Körpersubstanz gerichtet werden, welche in ihren Mischungsverhältnissen krankhaft verändert ist, und der Magen soll gleichsam veranlaßt werden, die Krankheitsstoffmasse anzuziehen und sie zu verzehren.

Die zeitweise Entziehung von Flüssigkeiten durch den Mund wird bei der Hauptkur nach der Konstitution und Lebenskraft des Patienten bemessen. Beim Eintritt in die Hauptkur muß der Patient versuchen, sich zuerst einen ganzen Tag jedes Getränkes, bezw. jeglicher flüssigen Nahrung zu enthalten. Am folgenden Tage des Nachmittags

---

*) Von der Aufsaugungsfähigkeit einer trockenen, altbackenen Semmel kann man sich leicht durch folgendes Experiment überzeugen. Man breche oder schneide eine Semmel in kleine Stücke, und gieße nach und nach irgend eine Flüssigkeit darauf. Da mit der Semmeldiät eine Reinigung des Magens und des Darmschlauchs bezweckt wird, so leuchtet wohl jedermann die Richtigkeit dieser Vorschrift der Regenerationskur ein. Von der prompt erfolgenden Auffaugung des Schleimes durch trockene Semmeln kann sich ein jeder bei einem sogenannten „Katzenjammer" überzeugen. Man genieße bei diesem Zustande einige altbackene Semmeln und enthalte sich jeglicher Flüssigkeitszufuhr, dann ist die Verdauung am folgenden Tage gewöhnlich wieder in Ordnung.

erhält er dann ein oder zwei Gläser warmen Wein, den er jedoch nur langsam und in kleinen Schlucken zu trinken hat. Nach Verlauf einiger Tage wird dann erst an einem zweiten, und dann nach einigen Tagen an einem dritten Tage die Trockendiät durch einen sogenannten Trinktag unterbrochen. Es ist aus manchen Gründen ratsam, stets erst am Nachmittage, ein paar Stunden nach der Mittagsmahlzeit, zu trinken, zuerst langsam ein Glas warmen, mit Zucker versüßten Wein und dann hierauf — wiederum recht langsam — mehrere Gläser Wein. Dazu wird ebenfalls langsam altbackene Semmel genossen, welche aber nicht in den Wein eingetaucht werden darf. Tritt im Verlauf der Kur Fieber ein, ist die Temperatur der Außenluft zur Sommerszeit sehr hoch, oder ist das Hautorgan des Patienten zur Aufsaugung der in den ganzen Umhüllungen enthaltenen Feuchtigkeit noch nicht geschickt, so kann auch entweder etwas mehr Wein vorsichtig und nur schluckweise getrunken werden, oder es wird zur Milderung des den Patienten peinigenden Durstgefühls bei Tage der Leibumschlag angelegt. Am besten wird derselbe nach einer Zeit von anderthalb bis zu zwei Stunden nach dem Semmelgenuß angelegt, und derselbe kann bis zum Trockenwerden liegen bleiben; er muß jedoch spätestens zwei Stunden vor der abendlichen Dreiviertelpackung wieder abgenommen werden.

Der Weingenuß an den Trinktagen bei der Schrothschen Kur ist manchem „Temperenzler“ und „Vegetarianer“ schon ein Stein des Anstoßes gewesen und hat oft genug zur voreiligen und unverdienten Verurteilung der Schrothschen Kurmethode geführt. — Man muß aber etwas tiefer über die Sache nachdenken.

Verfasser hält den Wein, wie jedes alkoholhaltige Getränk, unbedingt für ein Reizmittel, erkennt aber seinen Genuß bei der Entziehungskur als berechtigt an. Ein guter, reiner, leichter, weißer Landwein erwärmt vermöge seiner anregenden Wirkung die Magenwandungen und regt die peristaltischen Bewegungen und die Muskelfasern des Magens zu einer beschleunigteren Thätigkeit an. Eine kräftige Zusammenziehung und eine erhöhte Temperatur des Magens sind aber wesentliche Vorbedingungen zur Erleichterung des Verdauungsprozesses, und der mäßige Genuß eines guten, unverfälschten Weines kann daher die Erreichung des ersten

Zieles der Schrothschen Kur, die daniederliegende Verdauung wieder zu heben, nur wirksam unterstützen. Die vermehrte Thätigkeit des Magens beeinflußt nun in einer günstigen Weise wieder die Funktionen der anderen Unterleibsorgane, so daß deren Produkte vollkommener werden. Der Wein beschleunigt ferner die Blutcirkulation, die Eigenwärme des Körpers wird vermehrt, die Hautausdünstung und die Resorption der aufgelösten Fremdstoffe werden durch den beschleunigten Blutumlauf befördert, es stellt sich ein gelinder aufgeregter Zustand ein, welcher eine Steigerung der kritischen Entleerungen, einen vermehrten Schleimauswurf, getrübten Urin, eine stärkere Ausdünstung in den nächtlichen ganzen Umhüllungen, sowie vielfach eine kritische Stuhlverstopfung usw. zur Folge hat.

Nur diejenigen haben bei der Entziehungskur durch den Weingenuß Beschwerden zu gewärtigen, die sich in Uebelkeiten, Erbrechen usw. äußern, welche durch einen übermäßigen inneren Gebrauch des kalten Wassers ihre Magenwände erschlafft haben, oder welche, statt den Wein nur langsam und schluckweise zu genießen, durch heftigen Durst veranlaßt werden, denselben rasch und in großen Schlucken zu trinken. Der eines jeden Reizes entwöhnte Magen verträgt natürlich nicht die große Menge eines Getränkes, welches doch immerhin ein Reizmittel ist und bleibt. Patienten, welche an Blutandrang nach dem Kopfe leiden, sträuben sich manchmal bei der Schrothschen Kur gegen den Weingenuß, da sie durch denselben eine Vergrößerung ihrer Beschwerden fürchten. Aber sehr mit Unrecht. Alle kongestiven Zustände des Kopfes haben ihre Ursache im Unterleibe, in Verdauungsstörungen, Anschoppungen, Stockungen und Stauungen, in der Ansammlung von Krankheitsstoffen daselbst, infolgedessen die Blutmischung eine normwidrige wird und eine unrichtige Blutverteilung und ein gestörter Blutumlauf entsteht. Ein mäßiges und langsames Trinken von Wein beseitigt, in Verbindung mit den übrigen Kurfaktoren der Entziehungskur, allmählig die Unterleibsbeschwerden; die Spannkraft des Organismus und seiner Blutgefäße wird gehoben, der Blutumlauf wird geregelt, die Blutverteilung wird gleichmäßig, so daß die Ursache der Kongestionen beseitigt wird, und der Patient handelt sehr zu seinem Schaden, wenn er sich gegen das mäßige Weintrinken wehrt.

Der Beweis für die krankheitsstoffaufrüttelnde und -auflösende Wirkung des Weines ist wohl am besten in dem Verbote enthalten, welches die Medizinärzte bei gewissen Leiden, wie z. B. bei Syphilis, Gicht usw. gegen das Weintrinken erlassen. Diese Krankheiten werden nach vorausgegangener medizinischer Behandlung, welche dieselben unter dem wohltönenden Namen „Heilung" nur unterdrückt hat, durch den Weingenuß aus ihrem latenten, d. h. schlummernden Zustande wieder erweckt.*) Es ist aber aus diesem Vorgange zur Genüge ersichtlich, daß der Wein eine spezifisch aufregende Wirkung hat. Die Schrothsche Kurmethode bezweckt aber nicht eine Unterdrückung der Krankheit, sondern im Gegenteil eine Aufrüttelung, Auflösung und Ausscheidung der Krankheitsstoffe, also eine Heilung, und der Wein wurde daher zu diesem Zwecke von Schroth mit Verständnis und Bedacht als ein wesentlicher Bestandteil seiner originellen Heilweise eingefügt.

Doch kehren wir wieder zur Besprechung der Hauptkur zurück. Um die Einförmigkeit des „Menüs" etwas zu beseitigen, kann an den Trinktagen auch folgendes Gericht ab und zu auf der Mittagstafel „prangen". — Reis oder Gries, in Wasser aufgequollen, wird mit etwas geriebener Semmel, einem Ei, ein wenig Butter und einer äußerst winzigen Quantität Salz vermischt, und in einer Form gebacken. Dazu wird eine Sauce „serviert", welche zur Hälfte aus Wasser, zur Hälfte aus Wein besteht, und die mit Zucker versüßt und mit Kartoffelmehl verdickt ist. Dieses Gericht eignet sich namentlich für die „Schlemmer" in der „Hunger"- und „Durstkur".

Ist starke Verschleimung vorhanden, kann aber der Schleim wegen der Trockenheit im Munde nicht gut ausgeräuspert werden, so gestatte man dem Patienten so lange täglich den schluckweisen Genuß von warmem Wein mit etwas Zuckerzusatz, bis das Auswerfen des Schleimes besser

---

*) Wenn der Mediziner weiß, daß eine Krankheit, wie z. B. Syphilis, durch irgendwelche diätetische Extravaganzen oder nur durch den Genuß eines Reizmittels wieder wachgerufen wird, so giebt er doch selbst damit nur eine Unterdrückung der Erscheinungen der Krankheit und keinesfalls eine Heilung zu. — Und doch spricht er von einer Heilung.

„Erkläret mir, Graf Oerindur,
Diesen Zwiespalt der Natur." —

von statten geht. Ueberhaupt können im Laufe der Kur manche Modifikationen in der Diät und in der übrigen Behandlung notwendig werden, welche die Anwesenheit eines erfahrenen Naturarztes bei der Kur als dringend erforderlich erscheinen lassen.

Hat man die strenge Kur eine Zeit von ungefähr fünf bis zu acht Wochen gebraucht, so tritt die sogenannte „Pause" ein. Der Zeitpunkt für ihren Eintritt ist gegeben, wenn die Zunge reiner ist und sich ein starker Appetit, besonders nach Fleischspeisen geltend macht. In der Pause, welche eine Zeit von einer bis zu zwei Wochen währt, kann der folgsame Patient, zur Belohnung für seine bisher bewiesene Willenskraft und Ausdauer, am ersten Tage seinen Reis-, Gries- oder Gerstenbrei dick in Fleischbrühe gekocht genießen. Am zweiten Tage wird seinem „Diner" ein gekochtes halbes Täubchen oder ein Stückchen Kalb- oder Hühnerfleisch hinzugefügt; am dritten und von nun ab die folgenden Tage genießt er zum Mittagsessen, statt der gewohnten Breie, in Fleischbrühe dick eingekochte Gemüse, alle Arten von gekochtem und gebratenem Fleisch, mit Ausschluß von Schweinefleisch. Die Fleischspeisen dürfen nur mit Butter zubereitet, d. h. gebraten werden. Auch Kompott von Aepfeln, in Wein gekocht, von gebackenen Aepfeln, Pflaumen, Birnen, Kirschen usw. auch Apfelmus, Pflaumenmus usw. darf der Patient genießen. — Gewürze, Zwiebeln, Gurken, sauere Speisen usw. sind verboten. Wein darf nicht zum Mittagsessen getrunken werden, dagegen ist das Trinken desselben in einer Menge bis zu einem „Schoppen" (halbes Fläschchen) zwei bis drei Stunden nach dem Mittagsessen erlaubt. Das sind die „lukullischen" Genüsse der Pause. Alles andere ist vom Uebel. Fleisch und Gemüse esse man nur mäßig, lieber genieße man etwas mehr altbackene Semmeln dazu; auch schon vor dem Mittagsessen etwas Semmel, im Fall man es — „vor Hunger nicht mehr aushalten kann". Zum Frühstück ist neben den Semmeln auch noch eine kleine Tasse Kakao gestattet.

Sollte in der Pause der Patient eine Abnahme des Appetits oder andere Unregelmäßigkeiten und Beschwerden irgendwelcher Art an sich wahrnehmen, so ist die Pause sofort zu unterbrechen. Der Patient muß unverzüglich die strenge Kur wieder aufnehmen, so lange, bis sich der Appetit

wieder eingestellt hat. Alsdann kann die Pause aufs neue beginnen.

Während der Pause wird nachts nur die Rumpfpackung angelegt. — Zeigt sich Hitze oder starker Durst, so muß der Patient des Nachts wieder in die feuchte Ganzumhüllung hinein.

Nach Ablauf der Pause beginnt die strenge Kur wieder in der Dauer von fünf bis zu acht Wochen, dann folgt wieder eine Pause in der Dauer von einer bis zu zwei Wochen, und so geht es fort, bis die Genesung erreicht ist und zur Nachkur geschritten werden kann.

In jeder neuen Pause wächst der Appetit des Patienten um ein bedeutendes, und er kommt leicht in die Versuchung, der „Pausenkost" mehr zuzusprechen, als dies seinem Befinden dienlich ist. Man setzt daher dem Kranken am besten ein zweites Frühstück in Gestalt einer Sardellensemmel, mit einem Glase Wein, eine Tasse Warmbier, mit einem Ei abgequirlt oder auch nur ein weichgekochtes Ei vor.

Während der Kur sind längere und anstrengende körperliche oder geistige Anstrengungen dem Kranken selbstredend nicht dienlich. Dagegen ist eine mäßige Bewegung im Freien, selbst bei ungünstiger Witterung, sowie leichte häusliche Beschäftigung und leichte, unterhaltende Lektüre anzuempfehlen. Der Tabakgenuß muß streng gemieden werden. Ueber seinen Zustand möge der Patient nie zu sehr nachgrübeln. Ueberlasse er das Nachdenken darüber lieber dem Naturarzte, der seine Kur überwacht. — Es ist, um es an dieser Stelle gleich zu erwähnen, durchaus nicht rätlich, eine Entziehungskur im eigenen Hause durchzuführen. Mannigfache Komplikationen in den Leidenszuständen, nötig werdende Modifikationen der Kur, häusliche und berufliche Verhältnisse, die Umgebung des Kranken, welche mancher durch die Kur hervorgerufenen Erscheinung leicht einen bedrohlichen Charakter beimißt, und andere Umstände mehr hindern stets einen regelrechten und erfolgreichen Kurgebrauch. Man vertraue sich lieber einer gutgeleiteten Naturheilanstalt an, in der die Entziehungskur planmäßig und besonnen zur Anwendung gelangt. Es treten bei einer Schrothschen Kur die mannigfaltigsten Krankheitserscheinungen zu Tage, Erscheinungen, welche nur den in einen akuten Krankheitszustand umgewan-

delten chronischen anzeigen, bei denen aber der Patient, selbst wenn er durch seinen heilkundigen Leiter vorbereitet ist, ängstlich und verzagt, sowie dem Verfahren gegenüber mißtrauisch zu werden pflegt. Da ist ein Arzt am Platze, der das uneingeschränkte Vertrauen des Kranken genießt, um ihm über diese Klippen hinweg zu helfen. Nach Tagen des anscheinend besten Wohlseins in der Kur kommen immer und immer wieder Stunden und Tage, in denen der Patient große körperliche Ermattung, Hinfälligkeit, gemütliche Depression, Unruhe, Aufregung, Angst, Kopfschmerzen, Fieberhitze, Frostgefühl usw. zeigt, an denen kritische Ausschläge, Ausleerungen und Ausscheidungen, vermehrter Auswurf verbunden mit Husten usw. eintreten. Es sind dies alles keine beunruhigenden Symptome, denn die Besserung schreitet dennoch rüstig vorwärts, aber — den Patienten beunruhigen sie. Verkehrt ist es, dann die Kur — womöglich in einer Krise — abzubrechen. Man genieße lieber als Palliativmittel gegen etwaige Beschwerden etwas Wein und Wasser, und nur bei einer durch irgendwelche Umstände hervorgerufenen Verschlimmerung des Zustandes trinke man bei vorhandenem Durste etwas Haferschleim mit Citronensaft und Zuckerzusatz, so lange, bis eine Besserung eintritt. Man behalte stets im Auge, daß solche Krankheitsanzeichen die Folgen der Kur und zur Erzielung einer Heilung durchaus notwendig sind. (Siehe deswegen auch das Kapitel „Wie schützen wir uns vor Krankheiten?" Seite 275 und 276.)

Gewöhnliche Erscheinungen während der Kur sind z. B. ein heftiger und lästiger Durst, der jedoch durch die feuchten Einhüllungen stets vermindert wird, — ein fader, pappiger, oft lehmiger Geschmack, der im Laufe der Kur sauer, bitter, ja bei denen, die früher eine Quecksilberkur durchgemacht haben, metallisch wird, und zuletzt ein salziger Geschmack, ein sicherer Beweis der gebesserten Verdauung, — eine trockene und weiß belegte Zunge, deren Aussehen sich bei fortschreitender Lösung der Krankheitsstoffmasse beständig ändert, so daß sie häufig bräunlich, gelblich, ja sogar schwärzlich aussieht, und öfters, besonders am Morgen nach dem Erwachen, mit einem pelzartigen, dicken, zähen Schleim bedeckt ist.

Mit voranschreitender Genesung reinigt sich die Zunge nach und nach dergestalt, daß der Zungenbeleg, von der

Zungenspitze und den Zungenrändern anfangend, nach dem Zungenrücken hin schwindet, schließlich sich die Zungenwurzel reinigt und nun die feuchte Zunge mit ihren sichtbaren Papillen eine gleichmäßige, schöne Rötung zeigt. Auch der Geschmack wird bei fortschreitender Reinigung des Körpers besser. Der Genesende empfindet meistens einen milden, säuerlichen, mehr salzigen Geschmack, hat einen reinen, wohlriechenden Atem und ein straffes, schön gerötetes Zahnfleisch. Alles Zeichen eines wieder normal funktionierenden Verdauungsapparates. — Bei Verdauungsleidenden, namentlich bei solchen, die lange mit ihren Beschwerden zu kämpfen hatten, stellt sich Auswurf in großer Menge, in verschiedener Consistenz und Färbung ein. Dicke, zähe, eiterartige, grüngelbe, graue Massen werden während einer Kur ausgeworfen. — Zuweilen stellt sich kritisches Erbrechen ein, dem, wie auch mitunter dem Auswurf, Unruhe, Aufregung, Kopfschmerzen, Aufstoßen und andere Erscheinungen vorauszugehen pflegen. — Der Appetit verliert sich bei Beginn der Kur oft gänzlich, so daß drei oder vier Semmeln am Tage zur Stillung des Hungers genügen. Eine fieberhafte Unruhe, Beklemmung und Aufregung, in Verbindung mit großer Reizbarkeit, Unzufriedenheit und Empfindlichkeit und den Gefühlen von Abgeschlagenheit, Schwäche und Ermattung, kalte Extremitäten, Blähungen, gestörter, unruhiger Schlaf, Schmerzen und Schwere im Kreuze und in den Gliedern usw. sind keine Seltenheit in der Kur.

Alle diese, zwar ungefährlichen, aber höchst unangenehmen Erscheinungen sind die notwendigen Folgen der aufgerüttelten, aufgelösten und ausscheidungsreifen Krankheitsstoffe. Ohne diese Beschwerden wird das ersehnte Ziel nicht erreicht, die Gesundheit nicht errungen. Mit voranschreitender Besserung nehmen sie allmählig immer mehr ab, um zuletzt ganz zu verschwinden.

Gewöhnlich stellt sich im Verlauf der Kur auch ein Frieselausschlag ein. Ist derselbe unbedeutend, so lasse man sich dadurch in der Kur nicht stören.

Ist der Ausschlag dagegen bedeutend, so ist das Trockenbleiben und der Weingenuß während der Dauer seines Bestehens auszusetzen, um die Aufregung nicht zu steigern. Der Patient nehme dann während dieser Zeit lauwarmen

Haferschleim mit Zucker und Citronensaft zu sich, aber nur bei Eintritt von Durst und in kleinen Portionen. Wird der Ausschlag unter Beobachtung dieser Diät geringer, so lasse man den Citronensaft fort, mische statt dessen ein Drittel Wein unter den Haferschleim und kehre dann allmählig wieder zur Trockenkur zurück.

Die Menge des ausgeschiedenen Urins ist bei der strengen Kur anfänglich etwas verringert, im Laufe der Kur wird aber innerhalb 24 Stunden oft ein halber Liter und darüber ausgeschieden, obschon der Kranke nicht die geringste Quantität Flüssigkeit zu sich nimmt. Die Farbe des Urins ist mehr oder weniger rot. Aufbewahrt trübt sich der Urin in kürzerer oder längerer Zeit; die Trübung ist lehmfarbig, milchartig oder rot. Zeitweilig bildet sich in dem Aufbewahrungsgefäße ein erd- oder sandartiger oder schleimiger Bodensatz von verschiedener Menge und Farbe.

Diese durch den Urin ausgeführten Krankheitsstoffe sind eine Wirkung des durch die Entziehungskur künstlich gesteigerten „Selbstverzehrungsprozesses", des Heilfiebers. Die Erfahrung hat dies gelehrt. Trinkt der Patient nämlich während der strengen Kur Wasser oder Bier, so wird der Urin wieder hell und die Ausscheidungen durch denselben hören auf. Hält der Patient darauf nun wieder einige Tage die Trockendiät streng ein, so erscheint das Fieber wieder, und der Urin erfährt eine neue Trübung und Färbung. Der Beweis für die Heilkraft des durch die Trockenkur hervorgerufenen Fiebers und für die Hinfälligkeit der allopathischen Lehre, daß dasselbe eine Verschlimmerung der Krankheit bedeute und aus diesem Grunde unterdrückt werden müsse, ist daher durch Schroth erbracht.

Im weiteren Verlauf der strengen Kur wird der Urin allmählich heller, und die abgesonderte Menge desselben nimmt zu, so daß selbst an den Trockentagen von dem Patienten oft ein Quantum von einem bis zu anderthalb Liter davon gelassen wird. Der Bodensatz wird geringer und seltener, endlich ist der Urin ganz klar, auch wenn er zwei volle Tage stehen gelassen wird, und zeigt dann eine bleibende strohgelbe Färbung. Die Beschaffenheit und das Aussehen des Urins, wie auch eine reine, unbelegte Zunge sind als die wichtigsten Anzeichen für die nunmehrige Aufnahme der sogenannten „Nachkur" aufzufassen.

Eine äußerst charakteristische Erscheinung in der Kur ist der oft mehrere Tage, ja in manchen Fällen sogar mehrere Wochen ausbleibende Stuhlgang. Derselbe ist bei seinem Erscheinen dann gewöhnlich hart und knollig, oft mit Schleim überzogen und mit Blutstreifen untermischt. — Wesentliche Beschwerden entstehen nicht durch die Stuhlverstopfung, die eine kritische Erscheinung ist, und es sind deswegen auch keine Mittel zu ihrer Hebung in Anwendung zu bringen. Bei verschiedenen Krankheitsformen wird die Verstopfung zuweilen durch den Eintritt von Durchfällen unterbrochen, bei denen dann gewöhnlich unter Leibschmerzen schleimige, zähe, mißfarbige, oftmals sehr übelriechende Exkremente, bei Hämorrhoidariern mitunter auch Blut und Eiter entleert werden. Auf diese kritischen Diarrhöen folgt gewöhnlich eine Besserung der kurz vorher empfundenen Beschwerden, namentlich nehmen Patienten, welche an Kopf- oder Brustkongestionen leiden, sofort eine Erleichterung ihres Zustandes wahr. Augen- und Ohrenleiden, deren Grundursache stets in einer gestörten Verdauung zu suchen ist, erfahren nach einem kritischen Durchfall sogar eine auffallende Besserung. Die Diarrhöe erscheint bei manchen erst in der sogenannten „Nachkur", die ich später noch besprechen werde, und der Stuhlgang regelt sich dann von diesem Zeitpunkt ab unter gleichzeitiger Einwirkung der bei der Nachkur genossenen Fleischkost, so daß der Rekonvalescent ein- bis zweimal täglich einen leichten, ausgiebigen Stuhl hat.

Die Abmagerung des Körpers bei der „Hunger- und Durstkur" ist infolge der „Selbstverzehrung" des Organismus eine selbstverständliche Erscheinung. Die Rundung und das Fettpolster des Körpers verlieren sich, die Muskulatur nimmt ab und wird welk, der früher oft aufgetriebene, gegen Druck empfindliche Bauch schrumpft allmählich ein und wird unempfindlich, man nimmt ein Ziehen von den peripherischen Teilen des Körpers nach der Herzgrube, bezw. Magengegend wahr, die peristaltischen Bewegungen des Magens, sowie Druck- und Bewegungsäußerungen in den Darmwerkzeugen werden deutlich empfunden, namentlich in solchen Zeiten, wo man, um die durch die ganzen Umhüllungen gelösten und durch die Haut nicht vollkommen ausgeschiedenen Krankheitsstoffe nach den Verdauungsorganen hinzuleiten, den Leibumschlag allein anwendet. Wegen aller dieser lästigen Er-

scheinungen sei man nicht ängstlich, da durch die Regenerationskur eine Erneuerung der lebenden Körpersubstanz herbeigeführt werden soll, diese „Wiedergeburt“ aber erst nach vollkommener Beseitigung der flüssigen und festen alten Körpersubstanzen stattfinden kann.

Der Monatsfluß bei Frauen und Mädchen bleibt manchmal während der Kur aus, ohne daß irgendwelche Beschwerden deshalb einzutreten pflegen. Man hege dieses Umstandes halber keine Besorgnis, denn mit dem Eintritt in die „Genesungsperiode“ erscheint auch sicher die „Monatsperiode“ wieder.

Veraltete Ausschläge aller Art, z. B. nässende Flechten, sondern im Anfang der Kur mehr Flüssigkeit ab. Später werden sie trockener, schuppen sich dann ab, bis die Haut schließlich ihr normales Aussehen wieder erlangt. Geschwüre eitern im Beginn der Kur etwas stärker, später weniger, ihr Aussehen wird ein besseres, bis sie endlich zuheilen, ohne eine bedeutende Narbenbildung zu hinterlassen. Geschwülste, Verhärtungen, Cysten, überhaupt alle äußeren und inneren Neubildungen werden weicher, kleiner und schließlich völlig resorbiert. Bei Syphilitikern brechen oftmals lange geheilte, schon vernarbte Geschwüre von neuem wieder auf, um aufs neue zu eitern und sich dann nach kurzer Zeitdauer, ohne merkliche Narben zu hinterlassen, wieder zu schließen.

Sind die Krankheitserscheinungen im Verlaufe der strengen Kur gänzlich oder zum größten Teil verschwunden, so daß man aus dem Zustande des Patienten auf eine vollendete Reinigung seines Körpers schließen kann, so tritt die sogenannte „Nachkur“ ein, mit der man den Patienten an seine frühere Lebensweise allmählich wieder zu gewöhnen trachtet. Die Einhüllungen des ganzen Körpers, sowie die Umschläge werden seltener umgelegt und schließlich ganz weggelassen. In Bezug auf die Diät geht man zuerst auf die Kost der Vorkur, dann auf die Kost der Pausen und zuletzt zur gewohnten über, doch muß letztere immer nur eine sehr einfache sein. Man pflegt bei der Mittagsmahlzeit gewöhnlich nur ein oder zwei Gerichte zu genießen und das Trinken während des Essens gänzlich zu unterlassen. In einigen Fällen mag der Genuß eines Glases Wein zwar erlaubt sein, dagegen muß das Trinken von Wasser während der Mahlzeit streng vermieden werden. Man trinke aber, im Falle,

daß Durst vorhanden ist, ein bis zwei Gläser Wasser ungefähr zwei Stunden nach Tische, um sich an den Wassergenuß wieder zu gewöhnen. Man hüte sich bei der Nachkur vor jedem Diätfehler, namentlich vor scharf gewürzten, saueren und salzigen Speisen, und gehe nur langsam und vorsichtig zur altgewohnten Kost über. Der Rekonvalescent sei anfänglich im Essen sehr mäßig, denn der starke Hunger, der nichts zu verschonen droht, läßt manchen mehr essen, als ihm bekommt. Sind mehrere Wochen vergangen, dann bedarf es natürlich einer so großen Vorsicht nicht mehr.

Schroth hatte die Gewohnheit, nachdem der Patient in der Nachkur einigermaßen zu Kräften gekommen war, und alle Krankheitserscheinungen verschwunden, die Augen lebhaft und klar, der Geruch und Geschmack rein und scharf, die Haut und Haare weich und glänzend geworden waren, überhaupt ein vollkommener Gesundheitszustand vorzuliegen schien, den früheren Patienten nach einer Zeit von vierzehn Tagen bis zu vier Wochen seit Beginn der Nachkur einer „Probekur“ zu unterwerfen, um sich und den Patienten von einer vollkommenen Reinigung des Körpers von Krankheitserregern zu überzeugen. Zu diesem Behufe wurde der Rekonvalescent zwei bis drei Tage lang nochmals der Trockenkur mit den nächtlichen Ganzeinhüllungen unterworfen. Nicht die geringste Quantität Flüssigkeit durfte dabei genossen werden. Bildete sich nach dieser Probe keine Trübung, Färbung und kein Niederschlag im Urin, blieb die Zunge rot und feucht, so galt das Experiment als gelungen und der Rekonvalescent für vollständig genesen. Im anderen Falle mußte es ihm nahegelegt werden, sich nochmals der strengen Kur und sodann wieder der Nachkur mit darin enthaltener Probekur zu unterziehen, bis eine vollkommene Gesundung erreicht worden war.

Die Bewegung im Freien während der Nachkur richtet sich nach dem Kräftezustande des Genesenden. Eines Gebrauchs von besonderen Stärkungsmitteln während der Nachkur bedarf es nicht. Dieselben sind vielmehr aufs strengste zu vermeiden, da sie die Rekonvalescenz höchst nachteilig beeinflussen. Vor unmäßigem Trinken in der Nachkur, besonders vor dem übertriebenen Genuß des Wassers, ist ganz besonders zu warnen. Die noch nicht vollendete Neubildung des Blutes und der Säfte wird dadurch aufgehalten. Das

Blut wird von vornherein zu wässerig und der Magensaft zu sehr verdünnt. Infolgedessen wird der Gesamtorganismus nicht richtig ernährt, er bleibt kraft- und energielos, und wird zur Ueberwindung nachteiliger Einflüsse nicht wieder fähig werden. Daher Maß im Trinken bei der Nachkur der Schrothschen Methode!

Die Dauer einer Regenerationskur kann in den meisten chronischen Krankheiten selbst vom vortrefflichsten und erfahrensten Naturarzte nicht genau bestimmt werden. — Alter, Lebenskraft, Konstitution, Dauer, Form und Grad der Krankheit, früher stattgefundene Medizinkuren spielen bei der Zeitdauer einer Kur eine große Rolle. Bei gewissen Nervenleiden, rhachitischen und skrofulösen Zuständen, bei Merkurialsiechtum, Hämorrhoiden, veralteten Gicht- und Gelenkleiden, Lähmungen, Knochenfraß, Krebs usw. ist eine lange Zeit zur Heilung erforderlich. Bei Willenskraft, Zähigkeit, Beharrlichkeit und Ausdauer des Kranken wird durch Anwendung der Regenerationskur jedoch auch über eingewurzelte chronische Krankheiten der Sieg davongetragen und die Gesundung, wenn auch langsam, jedoch sicher herbeigeführt. Das Bewußtsein, sich seine verlorene Gesundheit unter Entbehrungen, Schwierigkeiten und Schmerzen wieder erkämpft zu haben, läßt alles aus- und überstandene Leid und Ungemach bald wieder vergessen.

Zur Behandlung akuter Leiden durch die Schrothsche Kur bedarf es einer Vorkur nicht. Die Methode zur Behandlung der hitzigen Krankheiten besteht in der Anwendung der ganzen Umhüllungen*), mit oder ohne örtliche Umschläge,

---

*) In hitzigen, fieberhaften Krankheiten kommen bei der Schrothschen Methode in der Regel die sogenannten „Ganzpackungen" der Naturheilmethode in Anwendung, bei denen die Arme gleichzeitig mit eingeschlossen werden. Man will damit, durch Einwirkung der feuchten Wärme auf den ganzen Körper, einen durchgreifenderen und schnelleren Erfolg erzielen.

Bei chronischen Krankheiten wählt man deshalb gern die „Dreiviertelpackungen", erstens, weil bei diesen Leiden selten Gefahr im Verzuge ist, welche, wie bei akuten Erkrankungen, ein schnelleres Eingreifen erheischt, und zweitens, weil die „Ganzpackungen" dem chronisch Kranken beim Alleinschlafen in seinem Zimmer Unruhe verursachen und ihn hindern würden, in vorkommenden Fällen seine Auswickelung selbst, ohne fremde Hilfe, vorzunehmen. Ist bei chronischen Leiden eine Behandlung der Arme während der nächtlichen Dreiviertelpackung notwendig, so wird

des Leibumschlags oder der Rumpfpackung, in Verbindung mit einer strengen Diät, nur mit dem Unterschiede, daß der Kranke bei oder nach einem Schweißausbruch ein geringes Quantum Flüssigkeit genießen kann.

Die feuchten Umhüllungen des ganzen Körpers wendet man bei denjenigen Krankheitserscheinungen an, welche schon eine größere Heftigkeit zeigen oder voraussichtlich größere Dimensionen anzunehmen scheinen. In der feuchten Umhüllung, die man je nach der Höhe des Fiebers bis zu einer vierfachen Lage nimmt, bleibt der Kranke so lange liegen, bis er Unbehaglichkeit darin empfindet oder die Umhüllung trocken geworden ist. Während des Liegens in der Umhüllung kann der Kranke etwas genießen. Beim Auspacken sei man vorsichtig und suche die Tücher möglichst unter dem Deckbett zu entfernen. Zeigt sich von neuem Fieberhitze, Aufregung, Unruhe usw., so wird das Verfahren wiederholt, so lange, bis der Kranke fieberlos bleibt. Will man noch ganz besonders auf Brust und Unterleib oder nur auf letzteren allein einwirken, so legt man zuerst einen Rumpf- oder Leibumschlag und dann erst das feuchte Leinentuch um den Patienten herum, und er kann dann in dem Pack eventuell die ganze Nacht über liegen bleiben.

Verstopfungen in akuten Fällen werden durch ein Klystier beseitigt. Nach Schroths Anweisungen soll dasselbe lauwarm sein; es kann ihm auch zur Erhöhung seiner Wirkung etwas Provenceröl und Salz zugesetzt werden.

Kalte Füße werden durch Anlegen einer Wärmflasche in der Einwickelung vertrieben.

Da der Appetit bei schnell verlaufenden, hitzigen Erkrankungen gänzlich fehlt oder sehr vermindert ist, so soll der akut Kranke deshalb auch nichts genießen. Tritt Verlangen nach Nahrung ein, so gebe man ihm Suppen von Gerste, Gries, Reis, Hafergrütze oder altbackenen Semmeln, einfach in Wasser gekocht, mit wenig Butter- und Salzzusatz. Schreitet die Besserung vorwärts und wird die Zunge reiner, so verabreiche man ihm Gemüse (mit Ausschluß der schwer verdaulichen Kohlarten), in schwacher Bouillon gekocht. Dazu

---

jeder Arm besonders eingepackt, zuerst mit feuchten Handtüchern und dann mit einer Wollbinde umwunden, so daß seine Bewegungsfähigkeit in keiner Weise beeinträchtigt ist.

kann er altbackene Semmeln oder Zwieback essen. Im weiteren Verlauf der Rekonvalescenz kann der Kranke dann gekochte Tauben, Hühner oder gedünstetes Kalbfleisch, Wildpret usw., enthülste Hülsenfrüchte, leichtverdauliche Milch- und Mehlspeisen, Kompott von Aepfeln, Birnen, Pflaumen, Preißelbeeren mit Zucker versüßt, usw. genießen.

Als Getränk diene im Beginne der Erkrankung sämig gekochte, durchgeschlagene Hafergrütze oder Wasser mit Citronen-, Himbeer- oder Kirschsaft vermischt. Ist großer Durst vorhanden, so reicht man dem Patienten nur verschlagenes Wasser. Ist das Fieber sehr hoch und der Durst quälend, so lasse man den Kranken frisches Wasser, wie es vom Brunnen kommt, aber nur langsam und in kleinen Schlucken trinken. Erhält der Patient in der Rekonvalescenz erst einmal wieder etwas Fleisch, so kann er auch eine Tasse Kakao oder Warmbier, und später ein Glas einfaches, nicht aufregendes Hausbier trinken.

Ich bin mit meinen Ausführungen über die Entziehungskur nun zu Ende. Rekapitulieren wir, daß dieselbe bei „chronischen Krankheiten“ also in der Anwendung der feuchten Wärme und der Trockenkost besteht.

Durch die „feuchte Wärme“ werden die feinen Haarröhrchengefäße der Haut gelockert und ausgedehnt, die Säfteströmung in und nach derselben befördert, und durch letzteren Vorgang eine Menge gelöster Krankheitsstoffe in die Absonderungsorgane der Haut geleitet, durch welche sie in Dunstform dann ausgeschieden werden

Mit der Trockenkost bezweckt man, dem Blute und den Säften größere Quantitäten ihres Wassergehaltes zu entziehen und durch den damit künstlich gesteigerten Verbrennungsprozeß (Stoffwechsel) fieberhafte Bewegungen im Körperinnern hervorzurufen. Es entsteht eine Verdickung des Blutes, infolgedessen findet eine Aufsaugung von Feuchtigkeiten aus den erkrankten Körperorganen durch die Säftemasse statt.

Der in den Trinktagen verabreichte Wein soll die Nerven- und Blutthätigkeit des Organismus wesentlich erhöhen.

Die Entziehungskur in der Form, wie ich sie in diesem Kapitel geschildert habe, eignet sich allerdings nun nicht für jeden Kranken und für jede Krankheitsform. Sie ist ebenso wenig eine Universalkur, wie die übrigen konkurrierenden

Methoden. So erfolgreich sie sich in denjenigen Fällen beweist, wo sie angebracht ist, so nachteilig kann sie im umgekehrten Falle wirken. Vorgeschrittener körperlicher Verfall, arg reduzierte Lebenskraft, hohes Alter usw. verbieten stets ihre Anwendung in der ursprünglichen Form. In solchen Fällen wendet man sie entweder in ganz veränderter und viel milderer Form, oder in Verbindung mit einer anderen Methode an, in Gestalt der sogenannten „kombinierten Naturheilmethode". (Siehe Seite 371.) Denn die beabsichtigte Flüssigkeitsentziehung läßt sich, wenn es darauf ankommt, auch ohne arge Durstesqualen durchführen, und eine vermehrte Hautausdünstung läßt sich auch auf andere Weise, ohne die langdauernden nächtlichen feuchten Ganzumhüllungen erreichen.

Ist der Kranke aber noch in hohem Grade reaktionsfähig, kein Schwund lebenswichtiger Organe vorhanden, befindet er sich noch im jugendlichen oder mittleren Lebensalter und ist sein ernstliches Bestreben darauf gerichtet, eine vollkommene Reinigung seines Körpers zu erreichen, — wohlan! — dann nehme er sich gehörig Zeit, wappne sich mit Ausdauer, Geduld und Willenskraft, und unterziehe sich einer planmäßigen Entziehungskur. Manchem Leidenden bleibt ja überhaupt keine andere Wahl. Eingewurzeltes Quecksilbersiechtum, verbunden mit verlarvter Syphilis, veraltete Hautleiden, rhachitische und skrofulöse Zustände, Lähmungen, Krebs, Knochenfraß, eingewurzelte Hypochondrie und Hysterie, Gicht mit ihren eigentümlichen Entartungen und Funktionsstörungen usw. eignen sich speziell für Anwendung des Schrothschen Heilverfahrens.

Daß man durch das sogenannte kombinierte Naturheilverfahren sogar sehr schöne Erfolge erzielen kann, sei dem Verfasser gestattet, dem geehrten Leser durch folgende Krankengeschichte aus seiner Praxis zu beweisen. Es handelt sich dabei um eine alte Dame im Alter von 72 Jahren, die an Knochenhautentzündung litt. Sie war von den Medizinärzten bereits aufgegeben, und Verfasser stellte sie durch eine kombinierte Prießnitz-Schrothkur in verhältnismäßig kurzer Zeit vollkommen wieder her.

Wäre die Patientin jünger, stärkerer Konstitution und ihre Lebens- oder Naturheilkraft nicht so arg vermindert gewesen, so wäre angesichts der Krankheitsform: „tuberkulöse Dyskrasie" unbedingt eine modifizierte Entziehungskur zur

Neubildung der Säftemasse am Platze gewesen. In diesem Falle aber angewandt, würde sie das Lebenslicht der hochbetagten Kranken binnen kurzer Zeit vollständig ausgeblasen haben. Der Fall ist aber auch noch in anderer Hinsicht sehr lehrreich, und ich bitte daher den geehrten Leser, mich meine Erzählung beginnen zu lassen:

„Am 5. März 1891 wurde ich zu einer Dame, der Gattin des noch lebenden, emer. israel. Lehrers Sp. in C. . . ., Wolfhager Str. 4, part., gerufen. —

Ich fand die alte Dame teilnahmlos im Bette liegend und ihren linken Arm geschwollen, steif und unbeweglich. Frau Sp. erzählte mir eine lange Leidensgeschichte. Ein langes Leben voller Arbeit, Sorgen und Aufregungen läge hinter ihr. Ihre Kräfte seien dahin. Vor Monaten hätte der Arm angefangen zu schmerzen, namentlich im Ellenbogen-Gelenk, und sei dann immer unbeweglicher geworden. Eine gleichzeitige allgemeine körperliche Mattigkeit und Abspannung hätte sie bewogen, das Bett aufzusuchen, und so läge sie nun schon seit vielen Monaten darin. Das Leiden ließe sich nicht heben, soviel sie auch schon gebraucht habe. Hinzugezogene Medizinärzte hätten zwar etwas zum Einreiben in den Arm und zum Einnehmen verschrieben, aber es hätte nichts geholfen. Nachdem sie sich nun noch der Behandlung einer Autorität, des Generalarztes Dr. X. in C., unterzogen und derselbe nach längerer erfolgloser (?!) Anwendung seiner Tinkturen und Pülverchen schließlich erklärt habe, daß die „Wissenschaft“ noch keine Mittel gegen dergleichen Leiden besäße, wolle sie es einmal mit der Wasserheilkunde versuchen.

Von mir befragt, was die Herren Mediziner über die Natur ihres Uebels geäußert, entgegnete Frau Sp., daß die einen es für Gicht, die anderen wieder es für eine rheumatische Anschwellung erklärt, meistens aber sich gründlich darüber „ausgeschwiegen“ hätten. Ein hochgelahrter Schüler Aeskulaps, der sie gründlich „untersucht“ habe, und den sie, nachdem er in längerem feierlichen Schweigen nach geschehener Untersuchung verharrt, schließlich nach dem Endergebnis seines Befundes befragt habe, hätte ihr sogar in pathetischem Tone zur Antwort gegeben: „Meine liebe Frau, es ist am besten, Sie wissen nicht, was Ihnen fehlt.“ Auf diese Aeußerung hin hätte sie sich nun auch nicht mehr länger halten können, sondern sie hätte den „feierlichen“ Herrn Doktor einfach und plötzlich angeschrieen: „Und Sie — Sie wissen es auch nicht!“

Die Dame hatte nun ihre Expektoration über die medizinische Wissenschaft, welche sie während ihres ganzen, langen Lebens für alleinseligmachend und allein helfend gehalten, geendet. Ich bemerkte ihr, daß, wenn auch die Vertreter dieser Wissenschaft ihr nicht hätten helfen können — weil sie einesteils ihr Leiden nicht richtig erkannt und anderenteils, selbst wenn sie es richtig erkannt, doch nicht die Mittel zu ihrer Wiederherstellung in den Händen gehabt hätten — die Naturheilmethode, selbst bei sehr komplizierten Leidenszuständen, noch immer Mittel und Wege zur Genesung wüßte. Sogar in den Ausnahmefällen, wo menschliche Hilfe vergebens, sei die Naturheilweise noch meistens im stande, zu lindern

und schmerzstillend zu wirken. Ich aber hoffte, sie mit Gottes Hilfe gänzlich wiederherzustellen.

Ich ließ nun den angeschwollenen Arm vorsichtig von den verschiedenen Wollumhüllungen — so viel ich mich heute noch erinnere, waren es vier wollene Tücher oder Plaids, zum „Warmhalten“ (?!) des kranken Gliedes bestimmt — befreien, um ihn mir näher anzusehen. Der Arm war nur noch im Schultergelenk etwas beweglich, sonst steif gekrümmt, geschwollen und äußerst schmerzhaft. — An der inneren Seite desselben, etwas oberhalb des Ellenbogen-Gelenkes entdeckte ich eine kleine Narbe. Frau Sp. erklärte mir auf mein Befragen, daß dieselbe von einer früheren Fontanelle herrühre. (Fontanelle ist ein durch eine kleine Operation geschaffenes Kunstgeschwür, um durch Eiterung kranken Säften einen Ausfluß zu verschaffen. Das Geschwür wird durch einen darin liegenden harten, rundlichen Gegenstand [eine Erbse, Bohne 2c.] offen gehalten und so das Zuheilen desselben verhindert. Die Fontanellen-Anwendung zählte einstens zu einem der beliebtesten Verfahren der Humoral-Pathologen der allopathischen Schule.)

Da hatten wir den momentum causae. Durch Herausnehmen der Erbse hatte Frau Sp. die Fontanelle — es war dies vor ungefähr 1½—2 Jahren — zuheilen lassen und damit dem Säftestrom, der seit langen Jahren seinen Weg dahin zu nehmen gewohnt war, den Ausfluß verschlossen. Durch diese jahrelang gepflegte üble Gewohnheit, den „humores peccantes“, den schädlichen Feuchtigkeiten durch einen künstlich hervorgerufenen Eiterungsprozeß Abfluß zu verschaffen, hatte sich die Natur — es sei an dieser Stelle der Deutlichkeit wegen eine populäre Ausdrucksweise gestattet — der Dame gänzlich verändert. Die schädlichen Säfte zogen sich nach wie vor nach dem linken Arm, fanden dort keine Ausscheidungsstelle mehr vor und vermochten sich auch — weil die Naturheilkraft gänzlich brach lag — keine mehr zu verschaffen, und verursachten aus diesem Grunde zuerst lokale und dann allgemeine Säftestockungen und Cirkulationsstörungen. Die weiteren Folgen waren eine chronische Entzündung der Ellenbogen-Gelenkhaut, der Knochenhaut des Oberarmes und der umgebenden Zellengewebe und Zellengewebsfortsätze, sowie eine allgemeine körperliche Schwäche und Mattigkeit, infolgedessen die Dame instinktiv das Bett aufsuchte.

Der Appetit fehlte gänzlich. Der Stuhlgang war unregelmäßig, oft eine Zeit von 3 bis zu 4 Tagen aussetzend, dann hart und knollig. — Der Schlaf war unruhig und unterbrochen, der Gemütszustand apathisch.

Resümieren wir das sich darbietende Krankheits-Gesamtbild, so war Frau Sp., um mit Herrn Louis Kuhne in Leipzig zu reden, belastet mit Fremdstoffen über und über. Nach meinem Dafürhalten lag dem ganzen Krankheitszustande eine tuberkulöse Blutentmischung zu Grunde.

Wie ein verlöschendes Feuer, das nur noch schwach glimmt, mußte die Lebenskraft der Greisin, vorsichtig und bedächtig, mit voranschreitender Genesung dann immer mehr und mehr angefacht werden. Der Körper mußte in den Stand gesetzt werden, den Feind, die Krankheit selbst hinauszuwerfen. Der Organismus bedurfte einer gewissen Kräftigung, um den im Verlauf der Kur eintretenden, sogenannten Heilkrisen gewachsen zu sein. Es galt, Krankheitsstoffe aufzurütteln, aufzulösen und

auszuscheiden. Wunderbarer Weise vollzieht sich bei Anwendung der Naturheilweise der Krankheitsstoffauflösungs- und -ausscheidungs-, sowie der Kräftigungsprozeß des Körpers dergestalt, daß eine auflösende Kurprozedur zugleich eine ausscheidende und damit kräftigende und eine kräftigende gleichzeitig eine auflösende und ausscheidende nach sich zieht. Wie im Haushalte der Natur alles nach harmonischen und geregelten Gesetzen geschieht, so ist auch das eigentliche Wesen der Naturheilung auf gegenseitig sich ergänzende, in Wechselbeziehung zu einander stehende, gleichsam in einander greifende, harmonische Gesetze des physiologischen Getriebes im menschlichen Körper gegründet. Diese Gesetze genau zu erforschen und gehörig zu ermitteln, und eingetretene Störungen im physiologischen Getriebe des menschlichen Körpers durch geeignete Ausnutzung und Anspannung der Naturheilkraft und durch eine, dem jeweiligen Krankheitszustande angepaßte natürliche Heilbehandlung zu beseitigen, gleichsam die körperliche Harmonie wiederherzustellen, ist das Wesen und die Aufgabe der Naturheilmethode. — Jedes schematische Vorgehen muß dabei von vornherein als ausgeschlossen gelten. Die Natur schafft niemals Gleiches, sondern immer nur Aehnliches. Es kann also auch eine bei zwei Individuen vertretene Krankheitsform nie die gleiche, sondern wird immer nur bei beiden eine ähnliche sein. Daher ist auch das Heilen keine Wissenschaft mit unabänderlichen Gesetzen, denen die Wirklichkeit unterworfen ist, sondern eine Kunst, welche keine feststehenden Schemata und allezeit fertigen Schablonen kennt, nach denen die jeweiligen Krankheitsfälle zu beurteilen und zu behandeln sind.

Bei den vielseitigen Anwendungsformen des Naturheilverfahrens stützt sich diese Kunst wesentlich auf das Individualisieren, und dieses gründet sich wiederum ausschließlich auf die Erfahrungen, die Uebung und vor allem auf die Begabung des betreffenden Heilenden. In diesem Falle galt es, Prüfung abzulegen, ob der Heiler auch der Kunst des Heilens gewachsen. Eine von den Medizinern aufgegebene, kaum noch lebensfähige Greisin war das Prüfungsobjekt.

Die Kur begann. Meine Verordnungen lauteten: Früh morgens eine laue Abreibung des ganzen Körpers mit 22—24grädigem Wasser. Tagsüber erregende Leibumschläge von 18° R. Beim Heißwerden sofortige Erneuerung derselben. Um den linken Arm dicke, 8—12fache erregende Kompressen von 18—20°, gut mit Wolle bedeckt; sofortiges Wechseln nach dem Heißwerden. — Alle zwei Tage ein Armdampfbad von 1/4stündlicher Dauer. Jeden dritten Tag ein Bettdampfbad mit nachfolgender Abreibung von 20—22° Wasser. Nachts ein erregender Leibumschlag mit Extrakompresse auf den Unterleib, vom Nabel abwärts, und Wadenpackungen von 15° R. Abnahme der Leib- und Wadenpackungen sofort nach dem Erwachen, es sei dieses nun in der Nacht oder am nächsten Morgen. — Erneuerung der Armkompressen während der Nacht. —

Strenge reizlose Kost, vorwiegend Trockendiät. Kein Fleisch, Wein, Bier, Kaffee oder Thee. — Frische Luft bei Tag und Nacht.

Ich muß gestehen, ich habe selten eine folgsamere Patientin gehabt. Ich genoß ihr uneingeschränktes Vertrauen, sie that alles — ich sage effektiv alles — was ich ihr nach meinem besten Wissen und Gewissen verordnete, und ihre Folgsamkeit, ihre Hingebung und ihre Ausdauer wurden auch mit dem schönsten Erfolge belohnt.

Innerhalb 14 Tagen hatten wir den Arm wieder auf, und zwar bildete sich in der Gelenkbeuge ein Geschwür (also unterhalb der früheren Fontanellennarbe), welches im Verlaufe der nächsten Wochen und Monate den Umfang eines Fünfmarkstückes annahm. In den ersten Wochen floß viel und sehr übelriechende Materie heraus; zuweilen war der Eiter mit Blutwasser untermischt. Dabei nahm die Geschwürsstelle ein solch' übles Aussehen an, daß mancher approbierte „Allopathische" ohne Zweifel die Diagnose auf Carcinom gestellt haben würde. Ich selbst war etwas besorgt, da ich auf tuberkulöse Dyskrasie diagnostiziert hatte, und ein Uebergang in krebsige Entartung immerhin nicht als ganz ausgeschlossen erschien. Denn gerade bei Kranken, welche der semitischen Rasse angehören, kann eiu bestimmter Verlauf und ein gewisser Ausgang eines Krankheitsfalles eigentlich fast niemals prognostiziert werden. — Das unschuldigste und harmloseste Krankheitssymptom schlägt plötzlich, ohne jeden Uebergang, in ein gefährliches und besorgniserregendes um, wie entgegengesetzt ein anscheinend gefahrdrohendes Anzeichen sich unversehens wieder in eine ganz harmlose Erscheinung zurückverwandelt. Es ist dies eine, im Blutleben und im Nervensystem der semitischen Volksrasse liegende Eigentümlichkeit, welche bis heute noch nicht genügend aufgeklärt worden ist. Wie ich nebenbei erwähnen will, machte mir dieser Umstand bei Frau Sp., welche, wie eingangs dieses Artikels erwähnt, ja auch israelitischer Konfession war, im Laufe der Kur nicht wenig zu schaffen.

Der Ausfluß aus dem Geschwüre wurde bald ein gutartigerer und das Aussehen der geschwürigen Stelle ein besseres, so daß meine Besorgnis wegen einer etwaigen Krebsdyskrasie der Patientin sich mehr und mehr verringerte. —

Das Allgemeinbefinden besserte sich von Beginn der Kur an Tag für Tag; die gänzlich daniederliegende Verdauung kam infolge der leicht verdaulichen vegetabilischen Diät und der milden Wasserbehandlung bald in Ordnung, und kritische, fast allnächtlich ganz von selbst erscheinende, reichliche, mehrere Wochen hindurch auftretende Schweißergüsse schafften durch Entfernung der Krankheitserreger auf natürlichem Wege, durch das Ausscheidungsorgan, die Haut, dem Körper Erleichterung, beschleunigten den Stoffwechsel und verhalfen der Leidenden langsam zu einem relativ sehr hohen Wohlbefinden.

Mit jedem Tage wurde es nun besser. Sie verließ zu Anfang Juni das Bett. Mitte Juni schon heilte die Armwunde von selbst zu. Der Arm war zwar noch unbeweglich, wurde aber täglich beweglicher durch eine eingeleitete zweckentsprechende heilgymnastische Uebung. —

Das Allgemeinbefinden war jetzt so gut, wie es schon seit Jahrzehnten nicht mehr gewesen. Es war aber auch ein gewaltiger Reinigungsprozeß dazu nötig gewesen. —

Ende Juni 1891 konnte meine wiedergenesene Patientin in voller körperlicher Rüstigkeit und geistiger Frische das goldene Hochzeitsfest mit ihrem Gatten feiern. Auch ich wurde dazu eingeladen, und ich konnte mich mit den guten alten Leuten freuen und ein Glas Wein auf ihr Wohlsein leeren.

Auch einige der Familie Sp. befreundete allopathische Aerzte, welche Frau Sp. als „unheilbar" aufgegeben hatten, erschienen in meiner Abwesenheit, um — zu gratulieren. Wie sie sich über den „Kurpfuscher" Platen geäußert hatten, konnte ich nicht in Erfahrung bringen."

30. Die allgemeine Stärkungs- oder Erholungskur.

Es giebt allgemeine Schwächezustände des menschlichen Organismus, ohne daß ein bestimmtes Leiden als Ursache dafür gefunden werden kann, und dieselben geben sich insbesondere durch einen allmählichen Kräfteverfall, in einer Abnahme der Muskelsubstanz, der Lebensenergie, durch Hinfälligkeit, Schwäche und andere Erscheinungen und Beschwerden zu erkennen. Diesen Zustand bezeichnet man „wissenschaftlich“ mit dem Ausdruck „Marasmus“, d. h. Abzehrung oder Verwelkung. Demselben liegt ein Verfall der Vegetation (des Wachstums) zu Grunde. Sein Entstehen verdankt er hauptsächlich zweierlei Umständen. Im einen Falle mangeln dem Organismus die zu seiner Erhaltung durchaus notwendigen Lebensbedingungen und wohlthätigen Anregungen, und er wird infolge davon krank; im anderen Falle erkrankt er durch ein Uebermaß von Reizen, namentlich durch den Genuß von Nähr- und Reizmitteln.

Wie Du aus manchen Kapiteln dieses Buches schon weißt, lieber Leser, gehören zu den vornehmsten Lebensbedingungen des Menschen gesunde Nahrung und Wohnung, durchlässige Kleidung und Bettung, Luft, Licht, Wärme, Bewegung und Ruhe in richtigem Wechsel usw. — Auch die Pflege des Gemüts und Geistes, die belebende Anregung der Sinne und Vorstellungen gehören in gewissem Sinne zu den Lebensbedingungen und Lebensmitteln. Unvollkommener Genuß oder Mangel aller dieser genannten Gesundheitsfaktoren oder nur eines Teils davon können, je nach Individualität, Disposition und Begleitumständen, in kürzerer oder längerer Zeit einen körperlichen Schwächezustand hervorrufen. — Ausschweifungen mancher Art, Nachtwachen, lang anhaltende Samen-, Blut- und Substanzverluste, Diarrhöen, Medizinvergiftungen usw. veranlassen häufig körperliche Hinfälligkeit und Entkräftung. Um den aus Mangel an Lebensmitteln, Lebensreizen, durch Substanzverluste jeder Art usw. entstandenen Schwächezustand zu beseitigen, müssen die zur normalen Lebensbethätigung fehlenden natürlichen Reize dem Körper mitgeteilt werden. Die Zuführung dieser Reize muß aber

sehr vorsichtig und allmählich geschehen, da die Erregbarkeit der Nerven durch die körperliche Schwäche sehr erhöht ist und man bei mangelnder Vorsicht sehr schaden könnte. In der durch Mangel bedingten Hinfälligkeit ist der menschliche Organismus einer verwelkten Pflanze zu vergleichen, die starker Regen und anhaltender Sonnenschein sofort vernichten würden, die aber wohl durch eine mäßige Befeuchtung und Beleuchtung langsam wieder zum Grünen und Blühen gebracht werden kann.

Was die Ernährung anbelangt, so genieße der Entkräftete eine naturgemäße, reizlose, leichtverdauliche Nahrung. Der Kranke glaube ja nicht etwa, daß er sich durch eine reichliche Zufuhr von sogenannter kräftiger Kost eher und schneller „stärken" könne. Diese würde eine zu heftige Erregung des Organismus verursachen, der noch zu schwach wäre, die Menge und die Art der Nahrung in seine Natur umzuwandeln, d. h. zu assimilieren. Jede Umstimmung unserer Natur kann eben nur langsam vor sich gehen, und um so langsamer, je schwächer man ist.

Zum Frühstück genieße man süße Milch, am besten frisch von der Kuh weg, falls diese gesund und naturgemäß ernährt worden ist. Dazu Weizenschrotbrot, Semmel oder Zwieback, sowie gekochtes Obst. Auch Malz- oder Gerstenkaffee, mit Milch- und Zuckerzusatz, Kakao, Hafer- oder Gerstenschleim, Warmbier usw. sind unter Umständen zum Frühstück zu empfehlen. (Siehe Näheres unter „Krankenkost" im Inhaltsverzeichnis.)

Mittags genieße man in Wasser gekochte, nur mit etwas Butter zubereitete, schwach gesalzene Gemüse, — Reis-, Gries-, Hirse-, Gersten-, Haferbrei, mit Wasser oder Milch gekocht, Kompott, Geflügel, Wildpret, Fische usw. Dazu Schrotbrot oder Semmel. (Näheres unter „Krankenkost".)

Das Abendbrot sei wie das Frühstück beschaffen.

Wasser — gutes, reines Wasser trinke man am Tage nach Bedarf. Ebenso genieße man im Laufe des Tages Obst nach Appetit. — Fleisch esse man nur des Mittags und dann nur sehr mäßig. — Fette Fleischarten sind streng, Kaffee, Thee, Tabak, Wein, Bier im allgemeinen zu meiden. (Näheres unter „Krankenkost".)

Etwaige Stuhlverstopfung wird durch Klystiere gehoben. (Siehe Näheres unter „Klystiere" im Inhaltsverzeichnis.)

Fortwährender Genuß von reiner, frischer, sauerstoffhaltiger **Luft** ist dem Geschwächten unbedingt anzuraten. In diesem Punkte kann er nicht so leicht des Guten zu viel thun. Je nach Temperatur und Jahreszeit verweile er so lange wie möglich im Freien, je nach seinem Kräftezustand in liegender oder sitzender Stellung, und mache sich ab und zu etwas Bewegung. Denn dem Entkräfteten ist Ruhe nötig, und körperliche Anstrengungen, so sie nicht genau seinem Kräftevorrat angepaßt sind, vermehren seine Hinfälligkeit und Schwäche. Im Winter bei strenger Kälte halte er sich in einem gut gelüfteten Zimmer auf, das eine Temperatur von 15 bis zu 16° R. haben muß. Beim Aufenthalt im Freien treibe er Atemgymnastik. Er atme, die Hände in die Hüften gestützt oder die Arme auf dem Rücken gekreuzt, recht ruhig, langsam und tief die Luft durch die Nase ein, halte den Atem so lange als möglich an, und atme dann ruhig aus. Diese Atmungsübung nehme er täglich zwei- bis dreimal vor. Mit voranschreitender Genesung kann er die Anzahl dieser täglichen Luftmahlzeiten dann vermehren. Auch das sogenannte Lungenspitzenatmen kann zur Stärkung des Geschwächten empfohlen werden. Zur Ausführung dieser Uebung faltet man die Hände über dem Hinterkopfe und holt in der gleichen Weise wie in der Hüfthaltstehung Atem. Ueberhaupt befleißige man sich im Freien stets eines ruhigen, tiefen Atmens. (Näheres siehe unter „Atmungsgymnastik" im Inhaltsverzeichnis.)

Licht, Tageslicht bedarf der Entkräftete so viel als möglich. Dem Sonnenlicht soll er sich nur so lange aussetzen, als die Wärmeausstrahlung der Sonne in wohlthuender Weise von ihm empfunden wird. Bei der geringsten Aufregung, die beim „Sonnenbade" entsteht, muß sich der Entkräftete unverzüglich aus dem Bereiche der Sonnenstrahlen begeben. Ist noch große Schwäche vorhanden, so setze er sich Luft, Licht und Sonne nur in völlig bekleidetem Zustande aus. Mit zunehmender Kräftigung entblöße er dann zur Bestrahlung durch die Sonne Unterschenkel und Füße und schreite dann mit der weiteren Entkleidung allmählich fort, bis er schließlich den ganzen Körper unbekleidet der Sonne aussetzen kann. (Näheres siehe unter „Luftlichtbad" im Inhaltsverzeichnis.)

Eine möglichst sonnig gelegene, trockene, freundliche, reine

und ruhige Wohnung ist demjenigen, welcher der Stärkung bedarf, vor allem anzuraten. „Wo die Sonne nicht hinscheint, kommt der Arzt hin!“ Durchlässige Bettung und Kleidung, Schlafen bei offenem Fenster spielen in der Stärkungskur gleichfalls eine Hauptrolle. Fort mit den verweichlichenden, die Ausdünstung verhindernden Federbetten, der Quelle so vieler Leiden, von Siechtum und Ungemach! Weg mit den Gigerlkragen, engen Kravatten, Schnürleibern, hohen Absätzen und sonstigen Modethorheiten, weg mit allem, was Ausdünstung, Blutumlauf, richtige Blutverteilung, Luftbewegung auf der Haut, Wärmeabgabe und Durchblutung derselben hindern. (Näheres siehe unter „Wohnung“, „Bett“ und „Kleidung“ im Inhaltsverzeichnis.)

Der Entkräftete treibe eine seinem Kräftezustande angepaßte Hautpflege durch eine geeignete Wasserbehandlung. Abwaschungen in der Temperatur von 24—22° R., bei voranschreitender Kräftigung von 22° bis auf 16° R. herab, dienen dem Zwecke in erster Linie. Man beabsichtigt durch die Vornahme derselben nur abzuhärten und die Hautporen zu öffnen, keinesfalls aber Wärme zu entziehen. Dem Kraftlosen ist Wärme überaus nötig. Man muß ihm den schon so wie so verminderten Eigenwärmevorrat zu erhalten und allmählich zu vermehren suchen. Sowohl Frösteln bis zur Kälteempfindung, als auch Hitze bis zum Schweißausbruch können seine Schwäche nur vergrößern.

Die einmalige tägliche Abwaschung wird am besten morgens im Bette oder gleich nach dem Verlassen desselben vorgenommen. Nach Beendigung der Waschung begebe sich der Kraftlose wieder ins Bett zurück und verweile darin bis zur vollständigen Wiedererwärmung. Schreitet die Genesung vorwärts, so kann sich der Entkräftete nach der Abwaschung, die dann, wie ich wiederhole, in der Temperatur erniedrigt wird, Bewegung im Freien machen. Auch kann die Waschung am Abend vor dem Zubettgehen noch einmal vorgenommen werden. (Näheres siehe unter „Abwaschungen“ im Inhaltsverzeichnis.)

Bei beständigem Frösteln und Frieren, bei kalten Extremitäten des Kraftlosen wendet man, im Fall, daß Sonnenwärme nicht zur Verfügung steht oder nicht gut ertragen wird, mit Vorteil auch Dampfbäder an. Selbstredend nur in mildester Form, da durch die wohlthuende feuchte Wärme

nur erwärmt, aber kein Schweiß hervorgerufen werden soll. Also, Achtung! Ist die Erwärmung erreicht, dann muß der Kranke sofort aus dem Dampf heraus, da, wie bei jedem Dampfbade, der Umstand zu berücksichtigen ist, daß bei einem etwa sich einstellenden Schweißausbruche nicht nur Krankheitsstoffe, sondern auch Stoffe, die zum Aufbau und zur Erhaltung des Körpers noch tauglich sind, ausgeschieden werden. Die letzteren aus dem Körper eines sehr Entkräfteten ausscheiden, hieße dessen geringen Kräftevorrat noch mehr verringern. Zu den Dampfanwendungen eignen sich behufs Erwärmung des ganzen Körpers am besten die sogenannten „Bettdampfbäder", das „Rohrstuhldampfbad" usw., und zur Erwärmung einzelner Körperteile die „Fußdampfbäder", „Bettfußdampfbäder", „Arm"- und „Handdampfbäder" usw. (Siehe Näheres über alle diese Anwendungen im Inhaltsverzeichnis.)

Einer Dampfanwendung, es sei nun eine allgemeine oder eine örtliche, muß stets eine kühle Abwaschung folgen, in der Temperatur von 24—16° R., je nach dem jeweiligen Kräftezustande des Kranken. Mit voranschreitender Genesung kann man ihn dann auch ab und zu einmal bei den Dampfanwendungen schwitzen lassen. Die für den ganzen Körper bestimmten Dampfbäder lasse man bei Beginn der Kur den Entkräfteten nur zwei- bis dreimal wöchentlich nehmen, dagegen können örtliche Dampfanwendungen einen Tag um den anderen, je nachdem auch täglich vorgenommen werden.

Um die Thätigkeit der Unterleibs- bezw. Verdauungsorgane in milder Weise anzuregen, lege man dem Entkräfteten am Abend vor dem Zubettgehen einen Leibumschlag in der Temperatur von 23—18° R. an. (Siehe Näheres unter „Leibumschlag" im Inhaltsverzeichnis.) Derselbe bleibt so lange liegen, bis der Kranke erwacht — es sei dies nun in der Nacht oder am anderen Morgen — und wird dann sofort abgenommen. Nach der Abnahme desselben werden die mit demselben bedeckt gewesenen Körperstellen mit den Händen so lange gerieben, bis sich daselbst die normale Wärme wieder eingestellt hat.

Ist der Kranke wieder ziemlich bei Kräften, so kann man auch, um eine Krankheitsstoffausscheidung durch die Haut noch zu unterstützen, bei demselben wöchentlich ein- bis zweimal die sogenannten „Rumpf"-, „Dreiviertel"- oder „Ganz-

packungen" anwenden, welche jedoch nur kurze Zeit dauern und nicht zu niedrig temperiert sein dürfen. Mit Vorteil läßt man in manchen Fällen den Packungen eine Dampfanwendung vorangehen. (Näheres siehe unter „Ganzpackung" usw. im Inhaltsverzeichnis.)

Im Verlaufe der Kräftigungskur treten dann zur Behandlung des Geschwächten noch milde „Sitz"- und „Rumpfbäder" hinzu. Man beabsichtigt mit diesen Bädern in erster Linie die Ausscheidungsorgane des Unterleibs zu kräftigen und sie zu einer erhöhten Thätigkeit anzuregen, in zweiter Linie den Blutumlauf zu regeln und eine gleichmäßige Blutverteilung herbeizuführen. (Siehe Näheres unter „Sitzbad" und „Rumpfbad" im Inhaltsverzeichnis.)

Ist der Kranke seiner Genesung nahe, so kann unter scharfer, individualisierender Abwägung und genauer Berücksichtigung der zurückeroberten Lebenskraft auch der sogenannte Kneippsche Knie-, Schenkel- oder Rückenguß appliziert werden. Doch warte man damit immerhin so lange, bis der Kranke eine gewisse Willenskraft besitzt und genügende Lebensenergie zeigt, um der eingreifenden, elektrisierenden Kraft eines Gusses auch gewachsen zu sein.

Dann tritt auch das Barfußgehen im taufrischen Grase als ein weiterer wichtiger Kräftigungs- und Abhärtungsfaktor noch zu dem Kurprogramm.

Mit wachsender Kräftigung beschränke der Schwache seine körperliche Bewegung nicht nur auf das Spazierengehen in frischer Luft, sondern gehe auch zur gleichmäßigen Kräftigung seiner erschlafften und nicht gehörig ernährten Muskulatur zur sogenannten Widerstandsgymnastik, d. h. zu den passiven Bewegungen und später zu den aktiven Bewegungen über. (Siehe Näheres unter „Heilgymnastik" im Inhaltsverzeichnis.)

Auch die Anwendung der Ganzmassage, d. h. der Massage des ganzen Körpers, mit vorwiegender Streichbehandlung des Rückens, wird bei einer Kräftigungskur von Erfolg begleitet sein. (Siehe Näheres darüber unter „Massage" im Inhaltsverzeichnis.)

Da das Einzelwesen Mensch bekanntlich aus Geist, Seele und Körper zusammengesetzt ist, welche in enger Wechselbeziehung zu einander stehen, so suche man nicht nur das körperliche, sondern auch das geistige Ich zu kräftigen durch

unterhaltende Lektüre, Unterhaltung und Aussprache mit Gleichgesinnten usw. Man treibe bei fortschreitender Genesung vielleicht etwas Musik oder sonst eine Kunst und erfreue die Sinne durch die Natur. So wird man allmählich mit dem Heranwachsen seiner Kräfte den Uebergang zu seiner früheren gewohnten Lebensweise wieder finden und seinem Berufe, seiner Familie und der Gesellschaft wieder zurückgegeben werden.

Die körperliche Schwäche aus Uebermaß oder Ueberreizung ist eine unausbleibliche Folge der Ausschweifungen in kulinarischer oder erotischer Hinsicht, von Trunksucht und Unmäßigkeit, unregelmäßigem Leben, körperlichen und geistigen Ueberanstrengungen, Kummer und Sorgen, zu großer Wärme, längerem Gebrauch von Reizmitteln oder Arzneimitteln usw. Alle diese Ursachen haben eine krankhaft gesteigerte Erregbarkeit des Organismus und infolgedessen einen Schwächezustand desselben zur Folge. Hier gilt es, vor allem die Ursachen des Zustandes zu beseitigen und, je nach den Veranlassungen, der Konstitution, dem Alter, Kräftezustand oder Schwächegrad des Erkrankten, allmählich seine Lebensweise unter gleichzeitiger Anwendung der für den Fall passenden natürlichen Heilfaktoren zu ändern.

Wollte man z. B. einen Lebemann, einen Schlemmer sofort, ohne Uebergang, seinen gewohnten Genüssen entreißen und auf eine einfache, natürliche Diät setzen, einem Trinker plötzlich den Alkoholgenuß, einem Raucher sofort den Tabak, einer Kaffeeschwester sofort ihren „geliebten“ Kaffee entziehen, so würden mitunter ganz bedenkliche Krankheitserscheinungen und Beschwerden zu erwarten sein. — Körperliche und geistige Ueberanstrengungen vertragen ebenfalls nicht eine plötzliche Unthätigkeit der Muskeln und des Gehirns. Die durch große Wärme Geschwächten, wie dies bei längerem Aufenthalt in den Tropen meistens immer geschieht, bedürfen vor ihrer Uebersiedelung in ein kaltes Klima gemäßigter Uebergangsklimate. Eine direkte Versetzung in kalte Breitegrade würde für sie die schwersten Gesundheitsstörungen nach sich ziehen können.

Mit wenigen Ausnahmen hat man die Kräftigungs- oder Erholungskur für die durch Uebermaß Geschwächten in der Art einzurichten, daß man einen Uebergang von der naturwidrigen Lebensweise zur natürlichen veranstaltet, in-

dem man die schädlichen Gewohnheiten, die zur anderen Natur geworden sind, nur allmählich ändert und nur langsam, unter Gebrauch der vorhin angeführten Kurvorschriften, wieder zu einer normalen Regel zurückführt. Wir vermögen der Natur alles abzuschmeicheln, aber erzwingen können wir von ihr gar nichts.

31. Das Medizinheilverfahren und seine Nachteile.

„Hans, bleib' beim Metier!" sprach sterbend Fleischer Stuß;
Hans schwur's und hielt den Schwur und ward ein — Medikus."
(Voß.)

„Nun trifft sich's hier zu Deinem Glücke;
Denn alle Jahr', nur wenig Augenblicke,
Pfleg' ich bei Manto vorzutreten,
Der Tochter Aeskulaps: im stillen Beten
Fleht sie zum Vater, daß, zu seiner Ehre,
Er endlich doch der Aerzte Sinn verkläre
Und vom verwegnen Totschlag sie bekehre."
(Goethe, Faust. II.)

Professor Dr. med. Wunderlich, ein bei den Schulmedizinern hochgefeierter Professor, hat es in seinem Lehrbuch der inneren Krankheiten unumwunden ausgesprochen: „Wir müssen jedem Schäfer und jedem alten Weibe dankbar sein für ein Mittel gegen eine Krankheit, denn wir haben keins."

Diese ebensowohl aus Verdruß, als aus innerer Ueberzeugung niedergeschriebenen Worte eines medizinischen Professors, einer Koryphäe der Wissenschaft, kennzeichnen zur Genüge die Ohnmacht, die Unvollkommenheit, die Unfähigkeit und Unzulänglichkeit des modernen Medizinheilverfahrens. Der Herr Professor konstatiert aber auch gleichzeitig mit diesem Ausspruche, daß die für Heilmittel ausgegebenen Gifte der Apotheke eben keine — Heilmittel sind.

Die Staatsmedizin nennt sich gern die „physiologische" Medizin, bezeichnet sich daher mit diesem Ausdruck als solche, welche die Naturgesetze anerkennt und sich von ihnen bei ihrem Wirken am Krankenbette leiten läßt. Aber thut sie das auch in der Praxis? Mit nichten! Dem Kranken verabfolgt der Medizinarzt einfach Arzneien. Die sollen und müssen helfen. „Aber", wirst Du fragen, lieber Leser, „kennt denn

der Mediziner auch die Wirkung dieser Arzneien auf den erkrankten menschlichen Körper, die doch starke und schwere Gifte für jeden Menschen, nicht nur für den erkrankten sind?" I, Gott bewahre! Die thatsächlich vorhandene Einwirkung der für Arzneien ausgegebenen Gifte auf den menschlichen Organismus kennt kein Mediziner; das, was davon zu seiner Kenntnis gelangt ist, ist nicht viel, und vor allem oberflächlich und unzuverlässig. Denn will man erfahren, wie ein in den menschlichen Körper eingeführter Fremdstoff auf denselben und auf das physiologische Getriebe des Körpers wirkt, so muß man die Wirkung des Fremdstoffes an sich und an anderen seiner Mitgeschöpfe von der Species „Mensch" erst prüfen. Man muß den Arzneistoff in bestimmter Konzentration und Menge, unter Beobachtung einer natürlichen Diät, selbst einnehmen und von anderen unter Beobachtung des gleichen Modus einnehmen lassen und dann abwarten, welche Veränderungen, Gefühle oder Beschwerden man an sich und den übrigen Mitprüfenden wahrnimmt.

Hat ein jeder der Prüfenden eine bestimmte gleiche Menge des „Fremdstoffes"*) zu sich genommen, so werden sich die durch dessen Genuß hervorgerufenen Veränderungen des Befindens bei allen Prüfenden ganz verschiedenartig, je nach der Individualität, in Zeit, Intensität und Art zeigen, sie werden aber ebenso bei allen Prüfenden bestimmte gemeinsame Wirkungen in Bezug auf die besonders in Mitleidenschaft gezogenen Körperteile und die in denselben erzeugten Empfindungen hervorrufen. Wenn man die an den verschiedenen Prüfenden wahrgenommenen ähnlichen Erscheinungen nach Zeit, Heftigkeit und Art, sowie in Bezug auf die Unterschiede, nach Alter, Geschlecht und Konstitution, sammelt, so repräsentieren sie die Ergebnisse einer regelrechten Arzneiprüfung am menschlichen Körper. Es ist die einzig korrekte, zuverlässige und dabei lehrreiche Untersuchungsart der verschiedenen Arzneistoffe in Bezug auf ihre Einwirkung auf die verschiedenen menschlichen Organismen in ihrem gesunden Zustande. Erst an der

---

*) Ich nenne mit Absicht die Arzneimittel „Fremdstoffe". Denn sie gehören nicht in den menschlichen Organismus hinein, da seine Substanz nicht daraus auferbaut ist und diese „Fremdstoffe" daher nicht zu seiner Erhaltung dienen, und er (der Organismus) noch viel weniger diese „Fremdstoffe" in seine Natur umzuwandeln, d. h. zu assimilieren vermag.

Hand dieser Prüfungsergebnisse hat der Arzt einen sicheren Anhalt für sein Wirken am Krankenlager. Denn er weiß nun genau, welche Befindensveränderungen, Beschwerden, Gefühle, Schmerzen bezw. Symptome der oder jener Arznei- oder Fremdstoff bei seiner Anwendung auf den gesunden menschlichen Organismus hervorbringt, welche Körperteile oder Organe er ganz besonders irritiert, welche er weniger oder gar nicht angreift oder in Mitleidenschaft zu ziehen scheint, und in welcher Art und Weise der ganze Vorgang stattfindet.

Die Prüfung eines Arzneistoffes an verschiedenen gesunden menschlichen Individuen von verschiedenem Alter, Geschlecht, Temperament und verschiedener Körperbeschaffenheit, bezw. die Sammlung aller der durch den Genuß des Arzneistoffs im menschlichen Organismus hervorgerufenen verschiedenen Erscheinungen, die eine künstlich erzeugte Krankheit darstellen, gewähren erst dem Arzte sicheren Aufschluß über die wahre Wirkungsfähigkeit des Arzneistoffes bei Krankheiten, welche dieselben (natürlichen) Erscheinungen (Symptome) zeigen wie die durch den Arzneistoff hervorgerufenen künstlichen beim Gesunden.*)

Prüft nun die Staatsmedizin die Arzneien, die sie in großen Dosen dem Kranken verschreibt, durch derartige Versuche am gesunden menschlichen Körper in der von mir eben erörterten Weise? Prüft die „wissenschaftliche", moderne Medizin, die sich die „physiologische" nennt, die Arzneien auch in Bezug auf ihre „physiologische" Wirkung? Fällt der Wissenschaft gar nicht ein! Die Arzneien werden an lebenden Tieren, durch chemische Analyse (Auflösung) und durch physikalische Experimente einer Prüfung unterzogen.

In früheren Zeiten war es wohl nur die rein zufällige Erfahrung, welche den Arzt veranlaßte, die eine oder die andere Arznei in den ihm passend erscheinenden Fällen anzuwenden, nachdem sie in einem anderen, mehr oder weniger ähnlichen Falle die Heilung herbeigeführt hatte.**) Später

---

*) Auf diese, einzig richtige Weise gelangt die Homöopathie zu ihren Arzneimitteln.

**) Dr. med. Kühner in Frankfurt a. M. schreibt in einem Artikel „Der Arzneiaberglaube und die Reformbewegung in der Heilkunde" folgendes: „Im Jahre 1688 wurde in Ballenstedt auf Erkenntnis der

suchte man sich aus Vergiftungen, die sich zufällig am Menschen selbst ereigneten, über die Wirkung der Apothekermittel eine Aufklärung zu verschaffen, und dann begann man mit der Prüfung der Arzneien an Tieren. Die Experimente an Tieren haben vor allem die Arzneimittelkenntnis der heutigen Schulmedizin bereichert. Wenn auch auf dem Gebiete der allgemeinen Physiologie manche wichtige Aufklärung durch diese Prüfungen erfolgte, für die Heilkunst waren die Experimente ohne jede Bedeutung. Die Tiere können uns ihre Befindensveränderungen, ihre Schmerzen und Beschwerden nicht mitteilen, die sie durch die Einverleibung eines „Fremdstoffes" erleiden. Ihr Benehmen giebt allerdings

---

Universität Halle und Helmstedt eine Hexe verbrannt, weil sie einem an hysterischen Krämpfen leidenden Mädchen Asa Foetida und Belladonna eingegeben hatte und keinen anderen Beweis für die Möglichkeit der Heilwirkung dieser Mittel beibringen konnte, als den, „es sei ihr gelehrt worden, daß diese Mittel Krämpfe vertrieben". Ganz dieselben Mittel werden noch heutigestags gegen dieselben Krankheitsformen gegeben, und wer sie jetzt giebt, kann auch noch keinen anderen Beweis für die Möglichkeit der Heilwirkung derselben beibringen als den, „es sei ihm gelehrt, die Mittel heilten Krämpfe". Worauf gründet sich diese Arzneimittellehre? Auf Aberglauben und Trugschlüsse, wie zu jener Zeit der Hexerei. Ein Beispiel. (Das Folgende wörtlich nach Oesterlen, Handbuch der Heilmittellehre. 6. Aufl., pag. 618.) „Der Schotte Tenant hatte in Virginien beobachtet, daß sich die Indianer dieser Wurzel (Senega) nicht selten mit Erfolg bedienten, wenn infolge des Bisses einer Klapperschlange bereits bedenklichere Störungen des Atmens (er hielt sie für Lungenentzündung) entstanden waren. Er und später der Italiener Sarcone u. a. versuchten sie daher auch bei Lungenentzündung, Luftröhrenentzündung, und seitdem — trotz der Kette von mangelhaften Beobachtungen, irrigen Voraussetzungen und Trugschlüssen! — gilt Senega als treffliches Mittel bei allen Krankheiten der Atmungsorgane, wo die Schleimabsonderung befördert, verflüssigt und der Auswurf vermehrt werden soll, also bei langsam verlaufenden, sogenannten chronischen Katarrhen, Schleimhauterkrankungen, Keuchhusten, in späteren Stadien der Lungenentzündung, selbst bei Croup."

„So wie man nun in der Arzneimittelunlehre auf einen Trugschluß sofort einen anderen folgen läßt, so schloß man, daß, da man der Senegawurzel „zutraute", sie könne Brustkatarrhe heilen, sie müsse auch andere Katarrhe, z. B. des Magens, des Darmes, der Blase usw. heilen, und seitdem gilt die Senega als vorzügliches Heilmittel bei Katarrhen aller Art! Zu gegenwärtiger Zeit, in welcher Menschen, die nicht naturgemäß leben, sich nicht an den bei richtigem Gebrauch der Gesundheit stets förderlichen Einfluß der Kälte gewöhnen, sondern sich „erkälten", an Katarrhen erkranken, ist für die Dummen, die nie alle werden, ein auf Senega dressiertes Rezept ein ganz gewöhnliches Arzneimittel!"

zu erkennen, daß sie Schmerzen leiden, auch der Sitz des Schmerzgefühls kann annähernd festgestellt werden, die durch die Arznei hervorgerufene Veränderung ihrer Blutwärme kann durch Messungen bestimmt werden; das ist aber alles von untergeordnetem Werte und nicht von der geringsten Bedeutung für die Krankheitsbehandlung der Menschen. Die Organismen der Tiere sind untereinander schon so verschieden, daß verschiedene „Gift"- oder „Fremdstoffe" von der verschiedenartigsten Wirkung auf die verschiedenen Tiere, nicht nur auf die sogenannten warmblütigen, sondern auch auf die der Menschengattung am nächsten stehenden Säugetiere sein müssen. Der Unterschied zwischen Tier und Mensch in physiologischer Hinsicht ist zu bedeutend, als daß ein Schluß von einem auf den anderen nur einigermaßen gerechtfertigt sein würde. Tiere vertragen z. B. Stoffe, bezw. Gifte oft ohne merklichen gesundheitlichen Nachteil, die dem Menschen absolut schädlich sind. Pferde vertragen eine Dosis von 10 bis zu 15 Gramm Arsenik ganz gut, während der Mensch durch den „Genuß" einer viel kleineren Gabe schon sein Leben lassen muß. Umgekehrt verträgt der Mensch wiederum manche Stoffe in größerer Menge, denen die Tiere in weit geringerer Quantität schon zum Opfer fallen. Zu dieser Behauptung finden sich einige interessante Beiträge in „Franks Magazin." Das Veilchen und das Stiefmütterchen gehören bekanntlich zu der Pflanzenfamilie der Violarien. Stiefmütterchenkraut, innerlich gegeben, findet eine häufige Anwendung in der allopathischen Kinderpraxis gegen verschiedene Hautausschläge. Ein Quentchen Stiefmütterchenkraut, in Milch gekocht, bekam ein krankes Kind täglich zu trinken. Von dieser Milch leckte eine gesunde, ausgewachsene, noch junge Katze „allenfalls einen Eßlöffel voll", wie der Berichterstatter schreibt. Kurze Zeit darauf verfiel sie in Zuckungen und Krämpfe und verendete. Die Wurzel des Veilchens ruft in derselben Dosis von einem Quentchen beim Menschen mehrmaliges Erbrechen und Abführen hervor. Hunde dagegen bekamen und vertrugen die sechsfache Quantität ohne auffällige Beschwerden.

Es liegt doch wohl klar auf der Hand, daß die Arzneiversuche an Tieren zu keinen Rückschlüssen auf den Menschen berechtigen. Die Unzulänglichkeit der an Tieren vorgenommenen Arzneiprüfungen sah schließlich die „wissenschaft-

liche“ Medizin auch ein, und da die in der Praxis mit dieser oder jener Arznei schließlich gewonnene Empirie (Erfahrungslehre, Erfahrungswissenschaft) in vielen Fällen leider auch im Stiche ließ, so wurde sie veranlaßt, sich in Bezug auf die Heilkunde von einer Wissenschaft „unterrichten“ und „belehren“ zu lassen, welche in der Gegenwart eine große Bedeutung erlangt hat, nämlich von der Chemie. Von ihr wollte die medizinische Wissenschaft das erfahren, was ein ungünstiges Geschick ihr bisher noch vorenthalten hatte, und zur Erreichung dieses Zweckes wandte die Allopathie eine Menge von Scharfsinn und eine Willenskraft auf, welche, wenn sie auch nicht zur Erreichung ihres Zweckes gelangte, doch andere wichtige Resultate erzielte, die ganz anderen Verhältnissen dann zu gute kamen. Bei der chemischen Wissenschaft herrscht das gewiß anerkennenswerte Bestreben, alles auf dem weiten Erdenrund, was da geht und steht, wächst, fleucht und kreucht, in seine kleinsten Teile, in Atome zu zerlegen, zergliedern, zu teilen, messen und zu wägen, sowie den unumstößlichen Beweis dafür zu erbringen, daß alles von der Natur einzeln Erschaffene in einem unverrückbaren Zahlenverhältnis zum Großen und Ganzen steht. Die Grundprinzipien der Chemie machte die Medizin zu den ihrigen. Der lebende menschliche Körper wurde für die „Heilchemiker“ eine chemische Retorte, ein Gehäufe von wägbaren, kontrollierbaren und meßbaren Stoffen. Um dies an einem Beispiel zu zeigen, fehlt es dem Blute einer bleichsüchtigen oder blutarmen Person an dem nötigen Gehalt von Eisen, so muß Eisen in das Blut geschafft werden, weil man die Chemie und nicht die Physiologie fragt, wie man eine Blutverbesserung erzielen und damit auch gleichzeitig dem Mangel an Eisen in demselben abhelfen könne.

Ein chemischer Körper, wie es in diesem Falle das Eisen ist, kann doch nur dann als ein Heilmittel angesehen werden, wenn er entweder die Krankheitsursache des Blutleidens, die eine sehr verschiedene sein kann, beseitigt, ohne dem Körper anderweitig Schaden zuzufügen, oder aber die Möglichkeit gewährt, die unsichtbar waltende Naturheilkraft des Organismus so zu steigern, daß eine möglichst schnelle Umbildung der Blut- und Säftemasse vor sich geht. Die allopathische Wissenschaft giebt den Eisenpräparaten, welche sie in verschiedener Form und Menge als „Heilmittel“ gegen

Bleichsucht und Blutarmut zu verordnen pflegt, den Namen „Specifika“, und ein nicht geringer Prozentsatz des Apotheker-gewinnes gründet sich auf den bei Tausenden von Aerzten vertretenen festen Glauben von der heilkräftigen Wirkung dieses Specifikums. — Nun ist der Glaube vieler, noch nicht der Glauben aller, und die medizinischen Gelehrten sind sich über die Wirkungsmöglichkeit und Wirkungsfähigkeit des Specifikums Eisen noch lange nicht einig. Neumeister z. B. sagt in seinem „Lehrbuche der physiologischen Chemie“, Jena, 1893: „Es erscheint fast sicher, daß alle Angaben über den günstigen Einfluß der Eisenpräparate auf einem Mangel an Kritik beruhen, indem die beobachteten Heilungen lediglich auf die stets mit der Eisenmedikation verbundene Aufbesserung der diätischen und hygieinischen Verhältnisse zu beziehen sind. Trotz des festgewurzelten Glaubens an die Heilkraft des Eisens fehlt für solche Annahme jeder auf erfahrungsgemäßer Grundlage beruhende Beweis.“

Das sind die Resultate der neuesten Forschungen über das allopathische Specifikum Eisen. Nichts destoweniger werden noch immer Eisenpräparate verschrieben, in der Apotheke zubereitet und verkauft, und von den autoritätsgläubigen und medizinanhängerischen, geduldigen Patienten hinuntergeschluckt. Und mit welcher Wirkung? Das in Form der Eisenpräparate dem Organismus einverleibte Eisen wird nicht völlig ins Blut aufgenommen, wenigstens nicht auf dem Wege der Verdauung. Nur durch Einspritzungen unter die Haut ist eine Aufnahme ins Blut, nach Professor Dr. med. Böhm in Leipzig aber auch eine verschleppte giftige Allgemeinwirkung möglich. Für gewöhnlich durch den Mund eingeführte Eisenpräparate ist die Wirkung, je nach der Größe der Gabe und der Zeitdauer der fortgesetzten Behandlung, folgende: Störungen der Verdauung, Gefühl von Druck über dem Nabel, Aufstoßen, Verlust des Appetits, Verstopfung, schwarz gefärbte Exkremente, schwärzliches Anlaufen der Zähne, metallischer, zusammenziehender, tintenartiger Geschmack. — Eisenbäder sind nach Böhm gänzlich nutzlos, da keine Aufnahme von Eisen durch die Haut stattfindet.

Bekannt ist, daß das Eisen ein wichtiger Bestandteil unseres Organismus ist. Es ist ein Sauerstoffträger und Blutkörperchenbildner ersten Ranges. Aber ganz verkehrt ist es, wie es die medizinische Chemie oder die chemische Medizin

lehrt, das Eisen, bei augenscheinlichem Mangel an demselben, dem Organismus nun in einem reinen Zustande zuzuführen.

Die durch eine fehlerhafte Blutbereitung entstandene Bleichsucht oder Blutarmut ist fast stets die Folge einer durch eine Fremdstoffanhäufung im Organismus bedingten Säfteentmischung, die wiederum ihren Grund in einer unrichtigen Verdauung hat. Mit Aufhebung der Grundursache des Leidens durch eine geeignete Behandlung schwinden auch dessen Folgezustände. Um ein gesundes Blut zu bilden und ihm damit die normalen Mischungsverhältnisse zu verschaffen, genügt es nicht, einseitig durch Einnahme von Medizin auf eine Blutverbesserung hinzuwirken; vielmehr bedarf es dazu des Zusammenwirkens einer Menge von Faktoren, welche den ganzen Körper zu seiner Wiederherstellung in Angriff nehmen. Gesunde, den individuellen Fähigkeiten des Verdauungssystems angepaßte Nahrung, durchlässige Kleidung und Bettung, trockene und gesunde Wohnung, Luft, Licht, Wärme, Wasser, Bewegung, Ruhe usw. müssen sich zur Wiederherstellung eines gesunden Körpers und zur Bildung einer reinen, gesunden Blutmasse vereinen. In dieser Blutmasse werden die Mischungsverhältnisse dann normal, und infolgedessen wird auch die nötige Menge von Eisen darin enthalten sein. Wie kann der Mediziner mit seinen Eisenpräparaten die Bleichsucht eines Menschen heilen wollen, der jahraus, jahrein den ungünstigsten Lebensbedingungen, dem Mangel an gesunder, bekömmlicher Nahrung, an Luft, Licht, Bewegung und Ruhe in richtigem Wechsel usw. unterworfen ist, wenn er die Ursachen des bleichsüchtigen Zustandes nicht vor allem zu entfernen trachtet? Nur diejenigen Bedingungen, welche ein Menschenwesen gesund erhalten, sind auch nur einzig und allein im stande, es bei ausgebrochener Krankheit wieder herzustellen. Erkrankt aber ein Mensch aus Mangel an Eisen im Blute? Niemals! Er erkrankt infolge naturwidriger Verhältnisse, denen sein Lebensprozeß unterworfen ist, und die hierdurch entstandene Krankheit kennzeichnet sich durch eine ganze Reihe eigenartiger Stoffwechselstörungen, bei denen der Mangel an Eisen im Blute nur eine ganz untergeordnete Bedeutung zu haben pflegt. Jawohl, lieber Leser und liebe Leserin, rufe ich Euch auch zu, schafft Eisen in Euer Blut, aber nicht dadurch, daß Ihr es pfundweise hinunterschluckt, sondern indem Ihr eine natur-

gemäße Lebensweise führt. In allen Nahrungsmitteln, die Ihr genießet, im Wasser, in allen Getränken sind schon kleine, Eurem Organismus zuträgliche Mengen von Eisen enthalten, und der in einem gesunden Körper stets normal funktionierende Verdauungsapparat, welcher den Speisebrei und den Speisesaft regelrecht herzustellen und damit die Umwandlung der eingeführten Nährstoffe in die Natur des Organismus vorzunehmen vermag, wird auch gleichzeitig durch einen, wenn auch nicht rein chemischen, sondern mehr physiologischen Vorgang den sogenannten Saugadern aus dem Speisesaft Eisenbestandteile für Eure Blutmasse zuzuführen im Stande sein. Indem wir uns in guter, reiner, sauerstoffhaltiger Luft aufhalten, bilden wir durch das Einatmen derselben auch Sauerstoff in unserem Körper und damit Eisen in unserem Blute. Kurz und gut, es kommen eine große Menge von Umständen, die hier alle aufzuzählen zu weit führen würde, in Bezug auf eine normale Blutbildung in Betracht, die kein chemischer, sondern ein rein physiologischer Vorgang ist, stets war und — allen „Heilchemikern" zum Trotze — stets bleiben wird.

So wenig wie die Einführung von Eisenpräparaten in den Körper die Bleichsucht beseitigen kann, ebenso wenig gelingt es, durch Einführung von Kalk, Phosphor, Schwefel usw. in konzentrierter Form irgendwelche Heilwirkungen hervorzubringen. Es ist dies der Hauptfehler der medizinischen Anschauungen: die grob materielle und mechanische Auffassung aller Lebensvorgänge. — Eisen, Kalk, Phosphor, Schwefel nebst vielen anderen Grundstoffen, welche ich schon Seite 324 aufgezählt habe, bilden die Grundelemente der lebendigen Körpersubstanz. Sie verbinden sich unter einander zu ungefähr zehn bis vierzehn näheren Mischungsbestandteilen, zu Wasser, Fett, Eiweiß, Leim, Kochsalz, Kali, Natron, phosphorsaurem und kohlensaurem Kalk. Durch eine passend gewählte Nahrung, durch Wasserzufuhr, Einfluß von Wärme, Luft und Licht, überhaupt durch eine naturgemäße, den physiologischen Lebensbedingungen entsprechende Lebensweise vermögen wir einen regelmäßigen Stoffwechsel zu unterhalten und damit auch diejenigen Stoffe in richtiger Beschaffenheit und Menge zu bilden, welche die eben genannten Mischungsbestandteile ausmachen. Denn erst die letzteren setzen sich aus den auf S. 324 genannten Grundelementen zusammen,

und es ist daher nur die Aufgabe des physiologischen Getriebes in unserem Körper, für die richtige und normale Komposition derselben Sorge zu tragen. — Unsere Aufgabe dagegen ist es, den Stoffwechsel in Ordnung zu halten. Alles andere können wir ruhig dem in uns wohnenden Agens, dem Treiber der Lebensmaschine, unserer Lebenskraft überlassen. In der Reihe der Grundelemente befinden sich bekanntlich auch Sauerstoff, Wasserstoff, Kohlenstoff und Stickstoff. Unausgesetzt führen wir diese Stoffe unserem Körper aus der uns umgebenden Außenwelt, aus der Luft, in dem Wasser und der Nahrung zu oder bilden sie infolge des Stoffumsatzes in unserem Körper. So wenig wir, abgesehen von der Umständlichkeit oder Unausführbarkeit der Einverleibung, diese Elemente als Heilmittel in chemisch reinem Zustande und in konzentrierter Form unserem erkrankten Körper zuzuführen brauchen, da wir sie, wie ich wiederhole, beständig teils mit, teils ohne unser Zuthun einnehmen oder in unserem Körper bereiten, ebenso wenig bedürfen wir die direkte Einführung der übrigen Grundelemente in unseren Körper behufs einer Wiederherstellung desselben von Krankheit.*)

Es würde die mir in dieser Abhandlung gesteckten Grenzen weit überschreiten, wollte ich jedes einzelne Arzneimittel oder nur die hauptsächlichsten derselben in Bezug auf ihre verderbliche Einwirkung auf den menschlichen Körper besprechen. Ich würde einen ganzen Band von dem Umfang dieses Buches allein damit anfüllen können. Aber dennoch muß ich Dir noch etwas von den Apothekermitteln erzählen, lieber Leser, bei denen der Arzt nicht die Ausrede hat, daß sie in den Körper hinein gehören, weil sie seinen Grundelementen entsprechen, sondern die im striktesten Gegensatze zu den Mischungsverhältnissen der lebendigen Körpersubstanz und zu den physiologischen Lebensbedingungen des Körpers stehen, weil sie Gifte sind und von dem Körper nicht assimiliert werden können.

*) Eine Ausnahme jedoch von den Apothekerpräparaten in konzentrierter Form machen die von dem Biochemiker Julius Hensel hergestellten diätetischen Nahrungsergänzungsmittel. (Vergl.: „Supplement zu Platen, Die Neue Heilmethode".) Solche kommen organisiert und in vollständiger Rücksichtnahme auf die physiologischen Ernährungsvorgänge und nur in entsprechenden Verbindungen und entsprechender Verdünnung zur Anwendung. In Verbindung mit unserer täglichen Nahrung findet daher auch ihre Assimilation statt.

Wenn auch die giftfreien, dem Pflanzenreiche entnommenen, in Gestalt von Säften und Tränken (Heilsäftlein und Kräutertränklein) vertretenen Arzneistoffe als Heilmittel zu betrachten sind, da sie, wie die in den Pflanzenspeisen enthaltenen Nährstoffe, assimilationsfähig sind, so ist dies doch keinesfalls bei den giftigen und heftig betäubend wirkenden Pflanzen der Fall, aus denen die Chemie die Stoffe gezogen hat, welche erst diese „Unheilwirkung“ verursachen, und welche dem Kranken in konzentrierter Form zum Einnehmen gereicht werden. Vermöge ihrer giftigen, zerstörenden und zersetzenden Eigenschaften richten sie großen Schäden im Körper an. Besitzt die Naturheilkraft noch so viel Macht, um ihrer Wirkung durch einen Zersetzungsprozeß Einhalt zu thun, da die Pflanzengifte auch noch in konzentrierter Form infolge ihres Ursprungs aus den elementaren Bestandteilen der organischen Natur durch den Verdauungsvorgang meistens zu entmischen sind, so entsteht kein bleibender Schaden, und die Natur gleicht die durch das Gift hervorgerufene Unordnung allmählig wieder aus. Durch einen fortgesetzten Gebrauch der Gifte wird jedoch die Lebenskraft immer mehr und mehr brach gelegt; sie ist nicht mehr fähig, den beständig ein- und nachwirkenden Pflanzengiften entgegen zu wirken. Sie werden allmählig in die Säftemasse übergeführt, jedes Organ, jeder Nerv, jede Fiber, jede Zelle wird von ihnen zu einer Ablagerungsstätte auserkoren, und ein Arznei- oder Medizinsiechtum, oftmals mit frühem tötlichen Ausgange, ist die Folge dieser von der Staatsmedizin für Heilmittel ausgegebenen Pflanzengifte. Ich erinnere nur an die Vergiftungserscheinungen — Pardon! — „Heilwirkungen“ des medizinischerseits so häufig angewandten Atropins (Atropinum sulfuricum, d. h. schwefelsaures Atropin, aus der Wurzel der Tollkirsche), des Chinins (Chininum ferro-citricum, d. h. citronensaures Eisenchinin, der Hauptbestandteil der Chinarinde), des Opiums (opium, d. h. Mohnsaft), des aus dem Opium gewonnenen Morphiums (Morphium hydrochloricum, d. h. salzsaures Morphin), der Sennesblätter (Folia Sennae), und der daraus gewonnenen Cathartinsäure, des Coniins (Herba Conii, d. h. Schierling), des Digitalis (Tinctura Digitalis, d. h. Fingerhuttinktur, gewonnen aus dem Fingerhutkraut) usw. usw., und man sollte doch meinen, daß jeder vernünftig denkende Mensch die Einfuhr dieser — „Heil-

mittel", welche tagtäglich in der allopathischen Praxis verschrieben werden, in seinen geliebten Körper vermeiden würde. Thut er es? Nein! Im Gegenteil, er ist gar nicht einmal zufrieden, wenn ihm sein Arzt nichts verschreibt, weil er glaubt, derselbe nähme seine Krankheit zu oberflächlich und beurteile seinen Zustand nicht gewissenhaft genug. Ja, der sogenannte „Gebildete" steht sogar nicht an, sich anderen gegenüber damit zu brüsten, daß er so und so viel Morphium, Chinin oder irgend ein anderes Gift schon eingenommen und — vertragen (?!) habe. Gebe Gott, daß mein Buch auch in den Köpfen dieser „klugen" Leute einigen Nutzen stiften und sie über wahre und falsche Heilkunde und die eigentliche Bedeutung und Wirkung der Apothekermittel aufklären möge.

Bei weitem schlimmer und verheerender als die „Gifte" aus dem Pflanzenreiche wirken die für Heilmittel ausgegebenen „Gifte" der Apotheke aus dem Mineralreiche, der anorganischen Natur, auf den menschlichen Körper ein. Sie sind die Lieblingsarzneien der — Mediziner; auf ihrer Rezeptur „reiten" sie mit Wohlgefallen „herum".

Die aus unorganischen, unverdaulichen und daher nicht assimilationsfähigen Stoffen zum „Heilgebrauch" bestimmten chemischen Präparate wirken auf die Körperteile und Organe, welche von ihnen berührt werden, nur in mechanischer oder dynamischer Weise ein. Obschon einige dieser „Mineralheilgifte" im Körperinnern einen Entmischungsprozeß durchmachen und mit der Körpersubstanz eine innige chemische Verbindung eingehen können, so sind doch die meisten und zwar die einfachen Stoffe aus dem Mineralreich, wie z. B. Jod, Quecksilber (Merkur), Arsenik, Kupfer, Blei, Zink usw. usw. nicht zersetzbar, weil sie Elemente sind. Sie verändern sich also nicht in dem Organismus, dem sie einverleibt werden, sondern richten je nach Umständen eine mehr oder minder große Verwüstung in demselben an. Der menschliche Organismus duldet aber keine Fremdkörper, Fremdstoffe oder Fremdgifte in sich, da seine Funktionen dadurch gestört werden. Die Lebens- oder Naturheilkraft beginnt nun zu revoltieren, um sich des unwillkommenen fremden Gastes zu entledigen. Es beginnt ein Kampf zwischen Lebenskraft und dem Eindringling. Ist die erstere noch im Besitz der erforderlichen Stärke, so wirft sie den Feind durch die Aus-

gangspforten (Ausscheidungsorgane) heraus; ist sie es nicht, so wird sie besiegt, und der Störenfried bleibt im Hause. Er richtet es sich so gemütlich darin ein, als er kann, tyrannisiert den Körper und seine Verrichtungen und giebt die Veranlassung zu den schrecklichsten, qualvollsten und langwierigsten, ja oft lebenslänglichen Siechtümern. Die Schulmedizin hat dieser Art von Leiden selbst den Namen „Arznei"- oder „Medizinsiechtum" gegeben.

Sehen wir uns einmal einige der „Mineralheilgifte" etwas näher an. Da ist in erster Linie das schon seit Jahrhunderten im Gebrauch befindliche Quecksilber (Hydrargyrum), welches von der allopathischen Zunft als ein glänzendes, unentbehrliches Heilmittel bei Syphilis betrachtet wird. Heilmittel? Beseitigt denn Quecksilber die Krankheitsursache? Keineswegs! Die kennt die Wissenschaft bei dieser Krankheit noch gar nicht einmal, aber sie sagt, die Krankheitsanzeichen verschwinden bei einer gegen Syphilis eingeleiteten Quecksilberkur so augenscheinlich, die Besserung ist eine so in die Augen fallende, daß man unbedingt das Quecksilber als ein Specifikum dagegen ansehen muß. Aber woher kommen denn nach einer durch Quecksilber „geheilten" Syphilis die ewigen Rückfälle (Recidive) her, woher rühren die mannigfachen, mehr oder minder qualvollen Beschwerden nach einer überstandenen Quecksilberbehandlung, die Kachexie, die verschiedenen Formen der Säfte- und Blutentmischung, der Knochenfraß usw. das lebenslängliche Siechtum, welches zum frühen Tode führt, manchen sogar zum Selbstmorde treibt? Weil eine Täuschung in des Wortes eigentlichster Bedeutung vorliegt, weil die Krankheit nicht geheilt, sondern nur durch Beseitigung ihrer Symptome unterdrückt wird, weil der Teufel durch den Beelzebub ausgetrieben werden soll und man schließlich alle beide im Leibe behält.

Dr. L. Lewin schreibt in seinem Werke: „Die Nebenwirkungen der Arzneimittel", Berlin 1893, folgendes: „Der Sublimatverband hat viele Opfer gekostet, und die Einspritzung unlöslicher Quecksilberverbindungen in das Unterhautbindegewebe oder die Muskeln verrichtet in vielen Fällen das, was eine volle Schmierkur alter Aerzte veranlaßte, Tod der Weichteile, Nekrose (Brand) der Knochen. Leugnen zu wollen, daß Quecksilber Brand in der Mundhöhle erzeugen könne, heißt gegen absolut sicherstehende Thatsachen die Augen

entweder aus doktrinärer Voreingenommenheit oder aus anderen Gründen verschließen."

Kann es da wirklich noch Menschen geben, die da glauben, es könne ein Mittel wie das Quecksilber, welches nach dem ehrlichen Geständnis eines so hervorragenden Heilmittellehrers so giftige Wirkungen hervorrufen kann, jemand ohne Schaden für seine Gesundheit einverleibt werden?

Hören wir nun noch, was ein bedeutender Kliniker, Dr. Josef Hermann, Primararzt und Vorstand der Abteilung für Syphilis am k. k. Krankenhause Wieden in Wien, in seinem Werke: „Es giebt keine konstitutionelle Syphilis" sagt:

„Der Rückschluß von der scheinbaren Heilwirkung irgend eines Medikamentes auf die Bestimmung der Natur und Wesenheit irgend einer Krankheit ist seit jeher der größte Fehler der medizinischen Forschung; er bedeutet den Rückschritt von der freien Beobachtung der dem menschlichen Organismus innewohnenden Heilkraft; er ist die Quelle alles medizinischen Aberglaubens, die Grundursache alles Quacksalbertums."

Auf gleicher Stufe mit dem Quecksilber stehen mehr oder weniger alle anderen „Mineralheilgifte". — Arsenik, Höllenstein, Jod, Salicyl, Salzsäure, Karbol-, Phosphor- und Salpetersäure, Strychnin, Antipyrin, Antifebrin, Migränin, Antitoxin, Philokarpin, Chlor- und Bromkali, Chloralhydrat usw. usw. — Wer kennt die „Giftheilmittel" alle bei Namen, die in der allopathischen Pharmakopöe vorkommen. Ist es doch Thatsache, daß in der allerneuesten Zeit ungefähr 300 neue Arzneimittel aufgetaucht sind. Und dabei findet sich nirgendswo die Spur eines Beweises, daß sie irgendwelchen heilenden Einfluß haben, daß irgendwelche Krankheitsursache durch sie getilgt worden ist, vielmehr steht es von ihnen allen fest, daß sie großen Schaden an Leben und Gesundheit von Millionen von Menschen angerichtet haben und täglich noch anrichten.

Neben den pflanzlichen und mineralischen „Heilgiften" nehmen in der Gegenwart die erst in neuerer Zeit aufgekommenen „animalischen Heilgifte" einen hervorragenden Rang ein. Wir sind in das Zeitalter der Bakteriologie eingetreten. Die medizinische Wissenschaft mochte wohl in einer schwachen Stunde zu der Einsicht gekommen sein, daß im Grunde genommen die Gifte aus dem Pflanzen- und Mineralreiche doch

eigentlich gar nicht richtig zu wirken und mehr Schaden wie Nutzen anzustiften schienen, die Wissenschaft kam sich auch über das Wesen der Krankheiten gar nicht ins klare, da entdeckte man die Bacillen oder Pilze, welche den Ausbruch der Infektions-, epidemischen, endemischen und anderer Krankheiten begünstigen und verursachen sollten. Und zur Beseitigung dieser Pilze, welche sich im menschlichen Körper eingenistet und dadurch eine Krankheit hervorgerufen hatten, wurden Impfungen an den erkrankten Personen mit der gleichen Bacillenart vorgenommen, welche zuvor auf Tiere der verschiedensten Gattung übertragen und von diesen wieder auf den Menschen zurückübertragen worden war. Die Gewinnung des eigentlichen Impfgiftes, der Kälberlymphe, ist von mir schon auf S. 290 geschildert worden; in ähnlicher Weise wird auch die sogenannte humanisierte Lymphe von anderen Tieren gewonnen. Es werden aber auch Kontagien, Bacillen, Bakterien und wie die Pilzarten sonst noch alle heißen, von einem erkrankten Tiere auf ein gesundes Tier anderer Gattung übertragen, dieses wird dann nach ausgebrochener Krankheit getötet, und von diesem getöteten Tiere wird dann das Kontagium auf den Menschen übertragen.*)

---

*) Diese Inokulationsmethode beruht auf der Methode des „genialen" Pasteur, eines französischen Gelehrten, der den Menschen das sogenannte „Wutgift" einimpft. Dieser „große Gelehrte", den die Lorbeeren des englischen Dorfbarbiers Jenner, des Erfinders der unseligen Kuhpockenimpfung, jedenfalls nicht schlafen ließen, entdeckte die sogenannte Hundswutimpfung, der Hunderte von Menschen schon zum Opfer gefallen sind. Er impft z. B. das Wutgift eines wutkranken Hundes auf einen Affen, so daß dieser auch „wütend" wird. Der Affe wird nun getötet, und sein Rückenmark, welches vornehmlich das Kontagium enthält, wird einige Tage aufbewahrt. Während der Aufbewahrung macht das in dem Rückenmark enthaltene Wutgift verschiedene Veränderungen durch. Wenn das Gift den von dem Erfinder beabsichtigten Schwächegrad hat, wird es in irgend einer Brühe „verarbeitet", und es ist dann zum Einimpfen für den Menschen fertig. Uebrigens entdeckte auch Pasteur die sogenannte Milzbrandschutzimpfung. Dieser Erfindung fielen nicht nur Tausende, sondern Hunderttausende von Schafen und Rindvieh zum Opfer.

Auch das bekannte Kochsche „Heilverfahren", welches in Einspritzungen von „Tuberkulin" besteht, hat den „enthusiastischen" Erwartungen der Wissenschaft und der durch letztere hypnotisierten Laien nicht entsprochen, vielmehr Tausende etwas verfrüht unter den grünen Rasen geschafft. Das Tuberkulin ist ein Extrakt, welches aus einer ungefähr 50prozentigen Glycerinlösung und sogenannten Reinkulturen von mensch-

Die Menge spezifischer Krankheitskeime, welche in sehr kleinen Pilzen, nach Geheimrat von Nußbaum in lebenden pflanzlichen Organismen bestehen, und welche, teils eingeatmet,

---

lichen Tuberkelbacillen hergestellt wird. (Unter „Reinkultur" versteht man eine ohne Beimischung anderer Arten von Bakterien weitergezüchtete einzige Gattung von Bacillen.) Koch hatte bei seinem Forschen nach Bakterien die Entdeckung gemacht, daß Meerschweinchen, bei fortgesetzter Einspritzung mit verdünntem Tuberkulin, gegen die Impfung mit Tuberkelbacillen sowohl „immun" (unempfänglich für Tuberkulose), als auch in einigen Fällen von entwickelter Tuberkulose geheilt wurden. Flugs schloß er vom Tierversuch auf den Menschen, und er glaubte nun in Form des Tuberkulins eine Panacee gegen die mit Recht gefürchtete Schwindsucht gefunden zu haben. Die autoritätsgläubige Menschheit stellte Herrn Koch überreiche Hilfsmittel und zahlreiches „menschliches Material" zu weiteren Versuchen zur Verfügung, aber — der Erfolg in der Praxis war eine Niederlage sondergleichen Die Posse der wissenschaftlichen Therapie war um ein glänzendes Fiasko reicher geworden. Die Aera der Kochschen Schwind—suchtsheilung war binnen wenigen Monaten vorbei.

Sie war unwiderruflich dahin, trotzdem der damalige preußische Kultusminister im Abgeordnetenhause die Erfindung Kochs als eine nationale That pries, trotzdem dem Gelehrten die Anerkennung des deutschen Kaisers durch Verleihung des Großkreuzes des Roten Adlerordens zu teil wurde. Ueberlegte man sich doch damals bereits allen Ernstes, wie der kommenden Uebervölkerung zu begegnen sei, infolge des Umstandes, daß die Schwindsucht nun vom Erdboden getilgt werden würde. (?!) — Koch ist also abgethan. — Sic transit gloria mundi! —

Man sollte doch nun meinen, daß die Beispiele der verunglückten Erfindungen von Pasteur und Koch der baldigen Wiederkehr eines ähnlichen Bacillenrummels vorzubeugen imstande gewesen wären. Aber weit gefehlt! Wir haben das Vergnügen, in Herrn Professor Dr. med. Behring den Entdecker des „Diphtheritisheilserums" vor uns zu sehen, den Dritten zu begrüßen, welcher ein „Allheilmittel" gegen einen mörderischen Würgengel der Menschheit, die Diphtheritis, gefunden zu haben „glaubt". — Was ist zunächst „Serum"? Wenn das Blut aus einer Ader gelassen wird und gerinnt, so scheidet es sich in zwei Teile, in den roten Blutkuchen, die Placenta, und in das klare, schwach-gelb gefärbte Blutwasser, das Serum. Ein Gelehrter, Namens Fodor, stellte zuerst im Jahre 1887 fest, daß die Säftemasse des normalen lebenden Körpers, namentlich das Blut, bakterienvernichtende Eigenschaften besitze. Behring und ein Gelehrter, Namens Buchner, ermittelten sodann, daß die bakterienvernichtende Eigenschaft nicht nur dem Blutkuchen, sondern auch dem Blutwasser, dem Serum zukomme. Buchner entdeckte nun allein im Jahre 1889, daß den Eiweißkörpern im zellenfreien Serum die bakterienfeindliche Eigenschaft zuzuschreiben sei. Hieran schlossen sich die weiteren Forschungen Behrings und seiner Mitarbeiter. Die

als Miasmen, teils durch Berührung, als Kontagien, den menschlichen Körper infizieren, ist sehr groß. Namentlich sind es die sogenannten Spaltpilze (Bakterien)*), welche so viele Krankheiten

---

Untersuchungen ergaben eine gesetzmäßige Eigenschaft des Blutserums künstlich immunisierter, d. h. unempfänglich gemachter Individuen. Das Blut und das hieraus hergestellte Serum hat durch die Immunisierung gegen eine bestimmte Infektionskrankheit die Eigenschaft erlangt, den gleichen Zustand (also den Zustand der Immunität) gegen die nämliche Infektionskrankheit auf ein anderes dafür empfängliches Individuum zu übertragen, im Fall man dem letzteren das Serum in genügender Menge einimpft. Oder suchen wir es an einem anderen Beispiel deutlich zu machen. Man überträgt durch Inokulation keimfreies Serum einer Tiergattung in die Blutgefäße einer anderen Tiergattung. Die letzte Tiergattung soll dadurch gegen diejenigen Krankheiten immun (unempfänglich) gemacht werden, von denen die erste Tiergattung, von der das Serum stammt, erfahrungsmäßig vorwiegend befallen wird. Die Natur der immunisierten Tiere soll also derartig verändert werden, daß die sonst bei ihnen vorhandene Disposition für gewisse Erkrankungen verschwindet. Behrings Theorie lautet also folgendermaßen: Die spezifischen Bakterien gewisser ansteckenden Krankheiten gehen im Blutwasser einzelner Tiergattungen, wenn sie auf künstliche Weise in das Blut derselben übergeführt werden, zu Grunde. Diese Tiergattungen sind also vermöge der Unempfänglichkeit ihres Serums gegen diejenigen ansteckenden Krankheiten geschützt, deren krankheitserregende spezifische Bakterienart in ihrem Blutwasser getötet wird. Nimmt man nun von der letzten Tiergattung Blutwasser, welches also durch Vernichtung der spezifischen Bakterienart gereinigt worden ist, und spritzt es einer anderen, noch nicht immunisierten Tiergattung ein, so soll auch diese gegen eine durch die spezifische Bakterienart hervorgerufene Erkrankung geschützt sein. — Nur das Serum künstlich, also auf eben beschriebene Weise immunisierter Tiere soll eine derartige Wirkung haben, während die von Natur aus Immunen in ihrem Blutwasser keine immunisierenden Stoffe besitzen. So soll sich also auch bei Diphtheritis das Blutwasser künstlich immunisierter Individuen als antitoxisch (als Gegengift, Gegenmittel gegen Diphtheritis) wirksam erwiesen haben. Das Blutwasser immunisierter Tiere soll nun in seinem „Immunisierungswert“ um so höher stehen, je größer der Immunitätsgrad des blutliefernden Individuums ist. Und zwar kommt es hierbei nicht auf den absoluten Grad, sondern auf die Differenz zwischen dem künstlich erreichten und dem ursprünglich vorhandenen Grad an. Die Blutserumtherapie beruht aber nicht allein auf der stattfindenden Immunisierung, also auf Vorbeugung der bestimmten Infektionskrankheit, sondern sie soll auch bei ausgebrochener Krankheit Heilung bringen. Zur Erzielung einer Heilung ist eine größere Quantität Serum nötig, als zur Immunisierung. Je heftiger und vorgeschrittener die Krank-

*) Die Spaltpilze oder Bakterien, welche bei den Infektionskrankheiten in Betracht kommen, treten hauptsächlich in vier Formen auf, als Bacillen, Mikrokokken, Fadenpilze und Schraubenpilze. (Näheres siehe unter „Bakterien“ im alphabetischen Teile dieses Buches.)

erzeugen. Was sage ich: erzeugen? Darüber sind sich eben Gelehrte und Ungelehrte noch nicht einig. Die einen, das sind die sogenannten Kontagionisten, behaupten, die Krank-

---

heit, desto mehr Serum ist erforderlich. Da man zur allgemeinen Anwendung große Mengen Serum bedarf, so müssen größere Tiere, namentlich Pferde und Hammel immunisiert werden, die eine Entziehung einer größeren immunisierten Blutmenge leicht vertragen können, und die namentlich — da das Serum ein Diphtherieserum darstellen soll — vor der Immunisierung für Diphtheritis hochgradig empfänglich waren.

Die Prozedur zur Gewinnung des Heilserums ist also folgendermaßen: Der von Professor F. Löffler in Greifswald entdeckte „Diphtherie-Bacillus", das Diphtheritisgift des Menschen wird den Tieren, Pferden oder Hammeln usw., eingeimpft. Diese sind also nun immunisiert oder gegen Diphtheritis unempfänglich gemacht. Von diesen Tieren wird nun durch Abzapfung wieder Blut entnommen, dasselbe wird präpariert, und dieses Präparat bildet nun das Diptherieheilmittel für den Menschen.

Meine Ansicht über das „Heilserum" kennst Du bereits, lieber Leser, wenn Du das Vorangegangene in diesem Kapitel mit Aufmerksamkeit durchgelesen hast. Du wirst die Anwendung dieses „Allheilmittels" bei Dir und Deiner Familie unterlassen, wenn Du die Gefahren erwägst, die Dir aus der Einführung eines jeden Fremdgiftes in großen Dosen in Deinen Körper unbedingt erwachsen müssen. Der Menschheiterlöser Koch ist von der Bühne des „wissenschaftlichen" Varieté-Theaters abgetreten, der Menschheiterlöser Behring ist dafür aufgetreten, um eine ähnliche Komödie à la Koch aufzuführen. — Nur das eine ist sicher, daß die Herstellung und Prüfung des Mittels wieder eine Menge Menschen-, Tier- und Geldopfer kostet.

Welche Aufnahme das Serum bei dem „großen Virchow" gefunden hat, geht aus folgender Meldung hervor, die ich dem Leipziger Tageblatt entnehme:

„Berlin, 28. November 1894. In der heutigen, überaus zahlreich, wie nur in der Tuberkulin-Aera, besuchten Sitzung der Medizinischen Gesellschaft hielt Dr. med. Hansemann, der Assistent Virchows, einen Aufsehen erregenden Vortrag über Diphtherie- und Serumbehandlung, worin er auf Grund sorgfältiger Prüfung bakteriologischer Funde und Lehren, zahlreichen klinischen Materials und von ihm selbst obducierter Fälle zu folgenden Hauptergebnissen gelangte: 1. Der Löfflersche Bacillus ist, da er nicht allein in Diphtheriefällen, sondern auch bei Gesunden, und in manchen leichten Erkrankungen, wie beim Bindehautkatarrh der Augen vorkommt, nicht sicher als Ursache der Diphtherie anzuerkennen. 2. Die immunisierende Wirkung des Heilserums gegen Diphtherie beim Menschen ist nicht bewiesen; zahlreiche Erkrankungen erfolgten trotz Einspritzung angeblich immunisierender Serumdosen. 3. Es ist kein spezifisches Heilmittel, denn sichere Heilungen sind nicht erwiesen. Es starben selbst am ersten Tage und bei anscheinend leichter Erkrankung injizierte Kinder. 4. Das Heilserum ist nicht unschädlich, sondern erzeugt schwere Hautausschläge, Gelenk- und zuweilen tötliche Nierenentzündungen."

Also — „die Gelehrten sind sich einmal wieder nicht einig"! —

heit sei die Folge einer Infektion durch ein Miasma oder Kontagium, durch Seuchen- oder Ansteckungsstoffe, die anderen, die sogenannten Antikontagionisten, protestieren dagegen und behaupten, die Seuchenstoffe, Pilze, Bakterien usw. seien erst die Folge des bei der Krankheit entwickelten Gärungsprozesses. Es ist hier nicht der Ort, auf diese Fragen näher einzugehen — ich komme an einer anderen Stelle dieses Buches noch speziell darauf zurück — doch will ich schon vorausschicken, daß die Frage, ob der erste Bacillus durch die Gärung entstanden ist oder die erste Gärung durch den Bacillus, eine müssige Gelehrtenfrage ist. Aus dem nämlichen Grunde könnte man sich auch den Kopf zerbrechen darüber, ob die Henne zuerst da war oder das Ei. Was wir aber genau wissen, das ist das: Eine Gärung kann nie ohne Gärungs-

---

„Virchow" war es vor allen anderen Gelehrten, der die Mißerfolge Kochs aufdeckte und öffentlich kritisierte, „Virchow" ist es, der durch seinen Assistenten das Behringsche Heilserum Fiasko erleben läßt, der „große Virchow" ist es, der da sagt: „Eine rationelle Heilkunde wird auf unseren Universitäten heutigestags noch nicht geboten." Und Geheimrat Professor Dr. med. Frerichs in Berlin ruft die inhaltsschweren Worte aus: „Die Idee des Heilens führt auf Abwege und gleicht dem Suchen des Alchemisten nach dem Stein der Weisen."

Wie hat doch Professor Dr. Gustav Jäger in Stuttgart so recht, wenn er sagt:

„Du magst Chemie, Physik und Mathematik, die Sprachen der Römer, Griechen, Juden, Türken und Heiden verstehen, aber die Sprache der Natur verstehst Du nicht!"

„Wenn diese Unkenntnis der Sprache der Natur eine vereinzelte Erscheinung wäre, oder wenn sie nur zu finden wäre bei denen, deren Studium der Natur ganz fern liegt, wie bei den Juristen, Regiminalisten, Theologen usw., nun, so ließe sich nichts sagen, obwohl es bedauerlich ist, denn jeder, welcher die Stimme der Natur nicht verstehen kann, ist mehr oder weniger petschiert; aber leider findet sich diese Unkenntnis in weiter Ausdehnung bei solchen, welche naturwissenschaftliche Studien ex officio getrieben haben, und da fragt man billig, wie ist das möglich?"

„Einfach deshalb, weil Natur und Naturwissenschaften keine sich deckenden Dinge sind."

„Natur und Naturwissenschaften verhalten sich zu einander, wie Leben und Tod. Das Tote, das Unorganische, das läßt sich allenfalls im Laboratorium studieren, aber das Lebende, das Leben nie und nimmermehr; das kann man nur von der Natur selbst studieren; was im Museum und Laboratorium gelernt werden kann, ist Balgwissenschaft, das Wissen von der Leiche und dem Leib, aber nicht vom Leben, denn dieses besteht aus Leib, Seele und Geist."

masse entstehen, und wenn Gärung vorhanden ist, finden sich auch kleine pflanzliche Organismen, Bacillen genannt, ein. Ist die Gärung beseitigt, so verschwinden auch die Bacillen. Das Mittel, um die Gärung zu beseitigen, besteht in der Fortschaffung der Gärungsmasse, in der Reinigung des Organismus. Und die Reinigung des Körpers kann nur mit Hülfe der natürlichen Heilfaktoren geschehen, niemals aber durch Einimpfung der gleichen Gärungserreger oder Gärungsprodukte, der Bacillen.

Bacillen existieren ja zweifellos, und es ist der Wissenschaft auch geglückt, eine ganze Menge derselben zu entdecken. Da haben wir den Tuberkel-, den Komma- oder Cholera-, den Typhus-, den Pocken-, den Scharlach-, den Rotlauf-, den Diphtheritisbacillus usw., das Kontagium des Wundfiebers, des Kindbettfiebers, des Spitalbrandes, des Milzbrandes, der Influenza usw., wenn ich nicht irre, ist auf der Bacillenjagd auch schon der Masern- und der Syphilisbacillus und sogar der — Schnupfenbacillus*) entdeckt worden. — Aber was helfen uns alle diese „epochemachenden" Entdeckungen der „Wissenschaft", wenn sie mit einer rationellen Therapie nicht gleichen Schritt zu halten vermögen, wenn die Wissenschaft nachweislich nicht eine einzige Krankheit zu heilen versteht, wenn die leidenden Menschen immer und immer wieder der Wissenschaft nur als Versuchsobjekte für das neu erfundene

---

*) Professor von Mosengeil in Bonn am Rhein glaubt in dem Giftstoff „Salipyrin" ein „Specifikum gegen die Influenza" entdeckt zu haben, und lobt nun in einer dem Mittel gewidmeten Broschüre dasselbe wegen seiner beruhigenden, schlafmachenden und anderer wohlthätigen Wirkungen in einer überschwänglichen Weise. Nur soll man nicht, hebt er hervor, so schnell mit dem Einnehmen des Mittels aufhören. (?!) Auch bei rheumatischen und Erkältungsbeschwerden wirke Salipyrin ganz „wundervoll". „Noch kenne ich nicht die Schnupfenbacillen" — sagt wörtlich der gelehrte Verfasser auf Seite 4 seiner Broschüre — „wahrscheinlich sind es verschiedene Arten, aber für gewisse, sehr verbreitete, ist Salipyrin ein Gegengift". Dieser Ausspruch ist ein reizendes Pendant zu den klassischen Worten jenes Volksvertreters, welcher sagte: „Ich kenne zwar die Absichten der Regierung nicht, aber ich mißbillige sie." Auch der „gelehrte" Herr Professor kennt zwar die „Schnupfenbacillen" noch nicht, aber er empfiehlt bereits ein Gift„heil"mittel dagegen und befürchtet nur, daß man zu wenig davon einnehmen könne. Ich glaube, jede weitere Kritik solcher „Heilkunststücke" könnte nur die Bedeutung dieser Probe der sich selbst richtenden — „wissenschaftlichen" Logik abschwächen.

Mittel dienen, das nach längerer oder kürzerer Zeit dann regelmäßig wieder von dem Schauplatze seiner unrühmlichen Thätigkeit verschwindet, um einem anderen, diesmal aber sicher wirkenden Specifikum Platz zu machen, bei dem es dann nach einiger Zeit auch wieder heißt: „Bacillchen gedieh, die Patienten starben."

„Einige Tierversuche, ein paar Beobachtungen am Krankenbette von anzweifelbarem Wert genügen jetzt, um ein Arzneimittel bei der ärztlichen Welt einzuführen. Unter der täuschenden Maske der „Wissenschaftlichkeit", des experimentell festgestellten Wertes werden Substanzen für die Krankenbehandlung empfohlen und auf diese Empfehlung hin auch verwandt, deren wirklicher Wert mindestens zweifelhaft ist. Es ist ein vom humanen und vom wissenschaftlichen Standpunkt geradezu verwerfliches Vorgehen, das wir vor unseren Augen sich vollziehen sehen." (Dr. med. Schulz in Greifswald, „Aufgabe und Ziel der modernen Therapie", Leipzig, 1890.)

Wir „tumbe Laien" haben selbstredend keine Berechtigung, über „wissenschaftliche" Angelegenheiten zu urteilen, sondern müssen uns in Ergebung und Demut fügen, wenn man uns heute die Kuhpocken, morgen vielleicht eine „Reinkultur" der Cholera, des Tuberkulins oder Kochins, des Heilserums oder sonst ein „physiologisch-chemisch-wissenschaftliches" animalisches oder Leichnamsgift einimpft, uns und unsere Angehörigen kraft Seuchengesetzes in Zwangslazarette einsperrt, uns dort, die wir gar kein Vertrauen zu den Irrlehren der Staatsmedizin haben, als Experimentierobjekte benutzt, uns ärztliche Hilfe aufdrängt und uns und unsere Wohnungen wie öffentliche Aborte, Spitäler und Eisenbahnwaggons mit giftigen Dünsten schließlich desinfiziert. Wir müssen bei der „wissenschaftlichen" Behandlung stille halten, obschon wir genau wissen, daß die bei uns angewandten „Heilgifte" nur Tierversuchen ihre „Wirkungsmöglichkeit" bei Menschen verdanken, daß die Koryphäen der medizinischen Wissenschaft über ihre gegenseitigen Entdeckungen hin und her streiten, sie verwerfen, sich gegenseitig große Mißerfolge nachweisen, wir müssen alles über uns ergehen lassen, da die medizinische Zunft, die sich immer mehr vom Abfall bedroht sieht, ihre privilegierte Stellung und ihren Einfluß mißbraucht, um sich durch allerlei Zwangsgesetze Kranke zu erpressen, um sich ihre

Alleinherrschaft zu sichern. Statt Stätten des Fortschrittes und der Aufklärung müssen wir unsere medizinischen Hochschulen mit ihrem ganzen Apparat von Wissenschaftlichkeit, mit allen ihren chemischen, pharmakologischen, bakteriologischen, physiologischen Laboratorien, Hörsälen, Kliniken und darin gemachten Entdeckungen als Hochburgen des Aberglaubens und der Volksverdummung ansehen, einzig und allein dazu berufen, die Herrschaft einer Kaste zu sichern, deren gemeinschädlichen Einfluß schon ein Petrarka, ein Ulrich von Hutten und eine Reihe einsichtsvoller und ehrlich denkender medizinischer Schriftsteller aller Zeiten an den Pranger gestellt haben.

Sehr richtig sagte daher Professor Adolf Vogt in seiner Rede beim Kongreß der Impfgegner in Köln: „Die scholastische Richtung der Medizin spricht den Mitmenschen die Fähigkeit, ja den Trieb zur Selbsterhaltung und leiblichen Wohlfahrt ab, um die Priesterrolle für den Menschen, gegenüber der umgebenden Natur, spielen zu können, sie beherrscht Leben und Gesundheit, indem sie mit der Androhung längst entschwundener Seuchenzeiten den nötigen Schrecken in der Bevölkerung unterhält.“

„Seit Jahrhunderten hat diese von dem Wunderglauben der Menge getragene privilegierte Heilkunde am Marke der civilisierten Völker gezehrt und jahraus, jahrein endlose Trauer und finanziellen Ruin in zahlreiche Familien getragen; denn abgesehen von den geradezu horrenden Forderungen, die gewisse Specialisten und Operateure an ihre Patienten stellen, ohne daß ihre Leistungen im entferntesten damit im Einklang ständen, kann man oft genug hören, daß diese oder jene Familie infolge längerer Krankheit eines oder mehrerer ihrer Mitglieder durch Doktor- oder Apothekerrechnungen in Armut gerieten. Tausend andere werden durch gewisse Modemittel, wie Morphium, Kokaïn Bromkali, Antipyrin usw. um ihre geistige und leibliche Gesundheit gebracht, und bevölkern Siechen- und Irrenhäuser, die immer größer und zahlreicher werden, und noch andere wandern infolge übereilter Operationen zeitlebens als Krüppel herum oder suchen nach langen vergeblichen Kuren wegen „unheilbarer“ Krankheit freiwillig den Tod.“

Professor Dr. med. Oesterlen sagt in seinem „Handbuch der Heilmittellehre“: „Wir finden in der Heilmittellehre und

Therapie bis auf diesen Tag eine Sammlung von Trug- und Zirkelschlüssen, wie kaum in einem anderen Fache, denn was sie lehren, ist größtenteils menschliches Machwerk und oft mehr Dichtung als Wissenschaft und wirkliche Erfahrung", und an einer anderen Stelle sagt er: „Wir nennen die Arzneimittel Heilmittel und wenden sie bei Kranken an, nicht sowohl weil ihre Heilwirkungen, ihr positiver Nutzen bei solchen festgestellt werden, als vielmehr, weil wir ihnen solche zutrauen, und dies auf nichts beweisende „Erfahrungen" hin."

In einer vom Standpunkt eines Mediziners fast mehr wie freimütigen Sprache wendet sich Dr. med. B. Meißner in Chemnitz in einem Artikel, betitelt „Polikliniken und Krankenkassen", gegen das Medizinheilverfahren. Er schreibt unter anderem folgende Sätze:

„Die Heilwissenschaft ist der kranken Menschen wegen geschaffen, nicht aber ist sie bloß dazu da, der Eitelkeit des Arztes zu fröhnen, indem sie ihm die zusammengesetztesten und kostspieligsten Werkzeuge für sein tägliches ärztliches Handeln liefert." „Es macht auf mich den Eindruck, als suche der Arzt hinter diesem großen Heilmittelschatz dem Publikum oft nur seine eigene Ohnmacht, Krankheiten wirksam zu bekämpfen, zu verbergen." „So mancher Arzt steckt noch recht tief im Arzneiaberglauben drin, jegliche Krankheit ist ihm gut dazu, um an ihr die Wirkung der schier unzähligen Arzneistoffe zu prüfen; überall sucht er eine Heilkraft der Medikamente heraus, während er doch wissen sollte, daß so manche Arzneistoffe entweder völlig überflüssig, oder sogar geeignet sind, schädliche Wirkungen hervorzurufen. Wenn dann keine Besserung, sondern sogar noch Arzneikrankheiten auftreten, soll dies das Ansehen unseres Standes bei den Leuten heben?" „*Wir Aerzte schaffen uns selbst unsere Widersacher, indem wir so einseitig handeln.*" „Von den *Universitäten* selber muß eine Reform ausgehen, um einen Unterrichtsplan für die angehenden Aerzte zu schaffen, der mehr den Bedürfnissen der Gegenwart entspricht." „Die *ärztliche Schule muß davon ausgehen, die einfachsten Mittel zu ergründen* und zu benutzen, die geeignet sind, Krankheiten zu verhüten oder zu heilen; *weniger als bisher muß sie darauf Gewicht legen, daß diese Heilmittel Arzneistoffe sind oder blutige und verstümmelnde Operationen.* Das Volk wünscht nicht mehr

ausschließlich mit Arzneimitteln und Giften und wiederum auf chirurgischem Wege allein in Krankheitsnöten behandelt zu werden, zumal es sich ergeben hat, daß in der That auch unschädlichere Mittel Heilmittel sein können. Unbedingt müßte das Wasserheilverfahren als obligatorischer Lehrgegenstand in die ärztliche Schule eingeführt werden, denn die nicht geringen Erfolge desselben lassen sich nicht mehr wegleugnen, und auch das Wasserheilverfahren will, wie alles, erlernt sein." „Dem Arzte muß schon auf den Universitäten ein von Vorurteilen freies Denken angewöhnt werden." „Was die Aetiologie*), die Diagnostik der Krankheiten und die einzelnen Untersuchungsmethoden betrifft, können die Universitäten ihren Hörern fast mustergültiges vortragen. Aber was den therapeutischen Unterricht betrifft, so sind die Universitäten befangen, hier bleiben sie oft noch zähe am Althergebrachten, auch wenn das praktische Leben längst bewiesen hat, daß dieses Alte sich überlebt hat. Man lese nur einmal die vielen Lehrbücher. Was finden wir noch für alte therapeutische Reminiscenzen darin, Urväter Hausrat, nicht nützlich mehr für die heutige Zeit." „Möchte doch auch die Universitätsmedizin beginnen, mit den noch aus dem Mittelalter ihr verbliebenen Dogmen, daß dieser oder jener Substanz eine ganz besondere Heilkraft innewohne, sofern sie in keiner Weise bewiesen ist, oder daß diese Krankheit nur auf diesem, jene nur auf jenem Wege beseitigt werden könne, aufzuräumen." „Wir vergessen, daß wir es bei ärztlichen Behandlungen mit kranken Menschen zu thun haben, mit denkenden Wesen, die auch wissen wollen, was der Arzt mit ihnen vornimmt, die auf dem allereinfachsten, vernünftigsten, dabei möglichst ganz ungefährlichen Wege wieder gesund werden wollen. Wenn wir es zu bunt mit diesen Leuten treiben, hier bei jeder nur möglichen Gelegenheit gleich mit der Kurette**) resp. der Uterinspritze***) und dem Ekraseur†) vorgehen, ohne

---

*) „Aetiologie", d. h. die „Ursachenlehre". (Der Verfasser.)

**) „Kurette", d. h. „Blasenräumer", es ist dies ein wundärztliches Instrument. (Der Verfasser.)

***) „Uterinspritze", d. h. „Gebärmutterspritze". (Der Verfasser.)

†) „Ekraseur", ein wundärztliches Instrument, welches zum Zerquetschen, bezw. Zerreiben von Neubildungen usw. dient. (Der Verf.)

ganz notwendigen Grund die Magensonde einführen, den Kehlkopf mit Aetzmitteln malträtieren, scharfe Salben an das leicht kranke Auge bringen usw. usw., wo überall vielleicht viel ungefährlichere Mittel zur Behandlung oder gar zur Heilung genügten, oder gar ohne viele Gewissensbisse, um unsere chirurgische Geschicklichkeit zu beweisen, größere Wunden setzen und Gliedteile und ganze Glieder amputieren, die vielleicht bei anderer Behandlung diesen Kranken erhalten bleiben konnten, können wir uns dann wundern, daß unsere Kranken sich vielfältig von uns abwenden?"

Soweit Dr. med. Meißner. Ein Kommentar dazu ist überflüssig. Vernichtender hätte wohl kaum die Kritik eines vom „unauslöschlichsten Hasse" gegen das Medizinheilverfahren erfüllten „Andersgläubigen" ausfallen können.

Wäre die Sache nicht so ernst, man wäre versucht, folgende Thatsache in humoristischer Weise aufzufassen. Der Professor Dr. med. Adamkiewicz in Krakau äußert sich, anläßlich seiner Interpellation durch andere Aerzte in Bezug auf seine Entdeckung eines Krebsheilmittels und die durch Anwendung desselben hervorgerufenen üblen Ausgänge, in einer ärztlichen Sitzung in dankenswerter Selbsterkenntnis wörtlich folgendermaßen:

„Er habe keine Krebsheilmittel entdeckt, gegen dieses Leiden sei in einem weiteren Grade absolut kein Heilmittel da. „Es gebe überhaupt in der Medizin kein einziges Heilmittel, und man könne nicht einmal einen Schnupfen kurieren — geschweige denn einen Krebs."

Die Unfähigkeit der Schulmedizin, irgendwelche Heilwirkung bei Behandlung der inneren Krankheiten zu erzielen, giebt Professor Dr. med. Nothnagel aus Wien unumwunden zu, wenn er auf dem seiner Zeit in Halle a. S. stattgefundenen Naturforscher- und Aerztekongreß in seinem Vortrage: „Ueber die Grenzen der Heilkunst" folgende Sätze ausspricht:

„Die Heilung selbst geschieht durch Vorgänge, welche unserer Macht entzogen sind. Trotz der Antiseptik können wir heute Geschwülste, Abscesse ebenso wenig rückgängig machen, wie früher. — Auf entzündliche Vorgänge können wir nur indirekt wirken."

„Unsere Wissenschaft vermag keine verlorene Zelle neu zu bilden, sondern nur den Organismus durch Zuführung gewisser Substanzen zu beeinflussen. Alkohol, Morphium,

Digitalis beseitigen Symptome, heilen aber keine Krankheit."

„Mit Arzneimitteln heilen wir die Krankheiten nicht im eigentlichen Sinne, wir bekämpfen mit ihnen nur Symptome."

„Je mehr sich die Erkenntnis von den natürlichen Grenzen der Heilkunst erweitert, desto zwingender wird die Aufgabe: Krankheiten zu verhüten."

Professor Nothnagel erkennt mit seinen Worten nur die Richtigkeit der Grundsätze der naturgemäßen Heilweise an. Wenn wir aber, als „tumbe Laien", uns in dieser Weise äußern, dann heißt es seitens der Wissenschaft: „Ja Bauer, das ist ganz was anders!" und es wird von ihr als Laientum und Fanatismus beschrieen.

Nicht dankbar genug können wir auch dem berühmten Kliniker Geheimrat Prof. Dr. von Nußbaum sein für seinen Ausspruch, der in Bezug auf den Arzneigebrauch den Nagel gerade auf den Kopf trifft. Er sagt: „Bei einem Arzneimittel, welches wir dem Magen einverleiben, giebt es so viele Möglichkeiten, was damit geschehen kann, daß der Zweifel, ob das verordnete Arzneimittel überhaupt mit dem kranken Organ in Berührung kommt, sehr oft gerechtfertigt ist."

Selbst wenn man von einer offenbaren schädlichen Wirkung der dem Körper einverleibten Arzneimittel absehen und eine nicht vorhandene heilkräftige annehmen will, so betraut man doch beim innerlichen Gebrauch der Arzneien den Magen gleichsam mit der Aufgabe eines Hauptpostamts, das die Postsendungen an die verschiedenen Nebenpostämter zur weiteren Besorgung dann überweisen soll, sehr selten aber wegen Betriebsstörungen und Arbeitsüberhäufung zur Expedierung gelangt.

Wie aber kommt es, daß es nicht nur unter dem Volke, sondern auch unter den sogenannten „Gebildeten" noch so viel Anhänger des schier mittelalterlichen Arzneiaberglaubens giebt?

Teils aus dem Grunde, weil der Mensch nicht selbstständig denkt und zu denken im stande ist, teils weil er den gegen die Naturgesetze sich auflehnenden Leidenschaften nicht den nötigen Widerstand entgegen zu setzen vermag. Obschon uns die Vernunft in Bezug auf letzteren Punkt klar

und unzweideutig sagt, daß nur das Wesen gesund sein und bleiben kann, welches ein naturgemäßes Dasein führt, und daß die durch ein naturwidriges Leben verlorene Gesundheit nur durch Rückkehr zur Natur wieder hergestellt werden kann, so wollen es die menschlichen Begierden und Leidenschaften doch vielfach anders. Man will sich amüsieren, will trinken, schlemmen, rauchen und dem Geschlechtsgenusse fröhnen und noch sonst allerlei naturwidrige Dinge treiben. Denn, sagt man sich, dafür ist man ja auf der Welt, um das Leben zu genießen, und der Arzt ist dafür da, damit er einen gesund macht, wenn man krank geworden ist.

Und die „Autoritäten" betrachten dieses Leben, Treiben und Genießen ihrer „Pflegebefohlenen" ganz behaglich. Ist es doch ihr Beruf, die Leute zu kurieren, wenn sie krank werden. — „Du darfst trinken, rauchen, schwelgen usw.", sagen sie, „aber — immer nur hübsch mäßig." Wenn Du aber — trotz der Dir angeratenen Mäßigkeit — krank wirst, so liegt das entweder an „prädisponierenden" (im voraus empfänglich machenden) Eigenschaften in Dir oder an den — „bösen Bacillen" außer Dir. Von den letzteren aber kann Dich unsere Wissenschaft durch ihre mittels tiefer Forschungen gefundenen Heilmittel befreien."

Bedauerlicher Weise stehen der Wissenschaft der unwissenden Menge gegenüber noch scheinbare Beweismittel für die Richtigkeit ihrer Gründe in Form der betäubenden und schmerzstillenden Mittel zur Seite. Es sind dies die Narkotika, wie Morphium, Chloralhydrat usw., welche den Schmerz beseitigen, und die Anästhetika, wie Aether, Kokaïn, Pental, Chloroform usw., welche eine Bewußtlosigkeit und damit eine Empfindungslosigkeit hervorrufen. Daß diese Mittel, abgesehen von der Gefährlichkeit ihrer Anwendung*),

---

*) Daß die Anwendung der Betäubungsmittel bei Operationen und anderen dergleichen „wissenschaftlichen" Anlässen nicht ohne Lebensgefahr für den Patienten ist, mögen folgende wahrheitsgetreue, überaus traurige Vorgänge illustrieren.

Zwei Todesfälle durch Betäubung.

Am neuen allgemeinen Krankenhause zu Hamburg ereigneten sich bei der Narkose (Betäubung. Der Verf.) zwei Todesfälle, die unbedingt dem Pental zur Last gelegt werden müssen. Der eine Fall betraf einen 27jährigen gesunden Erdarbeiter, welcher wegen Quetschung eines Zeige-

den unmittelbar nach deren Gebrauch eintretenden Beschwerden und den um so heftiger wiederkehrenden Schmerzen, bei fortgesetzter Anwendung eine vollständige Nervenzerrüttung

---

fingers aufgenommen worden war. Zur Abnahme des Fingers wurde die Pentalnarkose eingeleitet. Die Narkose verlief ganz ruhig. Nach etwa 2 Minuten wurde der Verband angelegt und die Maske vom Gesicht genommen. Die Augen des Kranken waren offen, die Pupillen ziemlich weit. Plötzlich wurden die Atemzüge schlechter, und bald sistierte die Atmung völlig. Künstliche Atmung, Kompression (Pressen. D. Verf.) der Herzgegend, Tracheotomie (Luftröhrenschnitt. Der Verf.) und Einblasung von Luft blieben erfolglos. — Der zweite Fall betraf ein 18jähriges Mädchen, daß wegen Coxitis (Entzündung des Hüftgelenks. Der Verf.) in Behandlung war. Es sollte eine Jodoforminjektion ins Hüftgelenk vorgenommen werden. Der ganze Vorgang nahm mit Narkose eine Minute in Anspruch. Einige Zeit nach Wegnahme der Maske (10 gr. Pental) trat erst geringe Dyspnoe (Kurzatmigkeit. Der Verf.), dann leichte Cyanose (Blausucht. Der Verf.) ein, die jedoch, trotz aller angewandten Gegenmittel, immer hochgradiger wurde, bis schließlich, nach $2^1/_4$ Stunden, der Tod eintrat. In beiden Fällen ergab die Autopsie (Untersuchung durch Leicheneröffnung. Der Verf.), daß für die Todesursache nur das Pental verantwortlich gemacht werden konnte, da sonstige Erkrankungen und Veränderungen vollkommen fehlten. Wahrscheinlich handelte es sich in beiden Fällen um eine auf das Atem- und vor allem auf das Herzcentrum einwirkende Schädlichkeit durch das Pental." (Deutsch. med. Woch. 30. März 1893.)

Durch Betäubung in größter Lebensgefahr.

Ueber einen äußerst mysteriösen Vorgang, der sich in Leipzig abgespielt hat, berichtet die dortige „Gerichts-Ztg." wie folgt: „In dem hiesigen Konfektionsgeschäft Sp. u. W. war Fräulein R. als Direktrice beschäftigt. Ein Unfall beim Heben eines Gegenstandes zwang vor einigen Monaten die junge Dame, sich in die Behandlung des Herrn Professor Landerer zu begeben, welcher das Uebel operativ auf glücklichste Weise hob. Schon vorher hatte das Mädchen indessen öfters auch über Benommenheit des Kopfes geklagt, und es wurde deshalb, als die Kongestionen stärker wurden, von Prof. Landerer selbst an Dr. v. V. verwiesen. Den Eltern gegenüber machte die Tochter öfters die Mitteilung, daß der „Blick" des Herrn Dr. v. V. einen merkwürdigen, aber heilsamen Einfluß auf sie ausübe, und so blieb sie gern in dessen Behandlung. Wochenlang ging Fräulein R. einmal täglich, zuletzt auch zweimal zu Dr. v. V.; dies war auch am 22. April geschehen, wo es indessen den Arzt nicht antraf. Am nächsten Tage, einem Sonntage, sandte Dr. v. V. deshalb einen Brief des Inhalts, daß es die Behandlung ja nicht aussetzen, sondern zu ihm kommen möge. Am 24. April ging Fräulein R. wieder zu Dr. v. V., und als das Mädchen weder nach Hause, noch ins Geschäft zurückkam, machten sich die besorgten Eltern auf, um Nachfrage bei dem Arzte nach dem Verbleibe ihres Kindes zu halten. Dort wurde ihnen der Bescheid, daß die Tochter sehr fest schlafe und niemand sie

und ein Arzneisiechtum herbeiführen, wird vorläufig — verschwiegen. Kommt Zeit — kommt Rat! Die „Wissenschaft" hat ja so viele Mittel, so viele Specifika, um dieses oder

---

stören dürfe. Am nächsten Morgen aber ließen sich die Eltern nicht abweisen — sie erzwangen den Eintritt und — fanden ihr Kind mehr einer Leiche als einer Lebenden ähnlich. Die Lippen waren schwärzlich, und tiefe Höhlen um die Augen gaben dem mit Leichenblässe überzogenen Antlitz ein erschreckendes Aussehen. Dr. v. V. gab die Erklärung, daß das Mädchen in der Narkose liege und nichts zu befürchten sei. Indessen machten die ängstlich gewordenen Eltern doch Herrn Prof. Landerer von dem Vorfall Mitteilung und dieser sandte, da er momentan unabkömmlich war, seine erste Wärterin, um Injektionen ausführen zu lassen. Die Wärterin erschrak über das Aussehen des Mädchens und wurde um so verwunderter, als sie die junge Dame zum großen Teil angekleidet, ja sogar mit dem Korsettschoner im Bett fand. Gegenüber Prof. Landerer gab Dr. v. V. an, daß er Morphiuminjektionen verabreicht habe; der Wärterin gab er ein anderes Betäubungsmittel an. Fräulein R. verblieb in diesem totenähnlichen Schlafe vier Tage lang, so daß es künstlich ernährt werden mußte. — Prof. Landerer machte nunmehr dem Bezirksarzt Geh. Med.-Rat Dr. Siegel Meldung von dem Vorfall, und dieser ordnete Herrn Dr. Schütz ab. Am Körper des Mädchens fanden sich eine große Anzahl von Blasen, offenbar von Verbrennungen herrührend. Aus der Behandlung des Herrn Dr. Schütz ging das Mädchen in die Privatklinik des Herrn Dr. Braune über, woselbst es zur Zeit noch schwerkrank daniederliegt, da nicht nur die Verbrennungswunden heftig eitern, sondern auch eine starke Depression des Geistes zu konstatieren ist, welche voraussichtlich die Unterbringung des Mädchens in psychiatrische Heilpflege notwendig macht. Erst am Sonntage erkannte das bedauernswerte Mädchen seine Mutter wieder. Dr. v. V., welcher an dem Tage, wo das Mädchen letztmalig zu ihm kam, eine Privatklinik eröffnet hatte, ist nach Ilmenau „verzogen" und hat sich den beklagenswerten Eltern gegenüber schriftlich zu Händen eines Leipziger Rechtsanwalts zur Erstattung aller bisherigen und fernerhin eintretenden finanziellen Aufwendungen verpflichtet, welche aus seiner „falschen Behandlung" entstehen werden. — Das scheint uns indessen keine genügende Erledigung der Sache — hat Dr. v. V. so schwere ärztliche Fehler gemacht, daß ein Menschenleben in höchster Gefahr schwebte — nun, so trage er auch alle gesetzlichen Folgen." —

Hierzu noch das Folgende. Die beiden Hamburger Fälle sind typisch für die Allmacht unserer „Approbierten". — Die Herren entscheiden faktisch über Tod und Leben. Die „Zunft" bezeichnet derartige „klinische" Ereignisse, bei denen Kranke aus Mangel an der nötigen Vorsicht oder infolge der Unkenntnis über die Einwirkung der Arzneigifte auf den menschlichen Körper ums Leben kommen, als „Ergebnisse wissenschaftschaftlicher Forschungen". In jedem anderen Falle, der nicht in medizinwissenschaftliches Gebiet hineinragt, nennt es der — Staatsanwalt: „fahrlässige Tötung". —

Der Leipziger Fall, welcher sich im Jahre des Heils 1893 zutrug,

jenes Symptom — ganz nach Wunsch oder Belieben — verschwinden zu lassen, daß es ja thöricht wäre, den Kranken mit irgendwelchen Eventualitäten bekannt zu machen. Daß die Schmerzen auf Kosten des Gesamtorganismus, dessen Heilbestreben man durch ein solches Verfahren lähmt, unterdrückt worden sind, wird dem „autoritätsgläubigen", gehorsamen Patienten in einem unausbleiblichen chronischen Leidenszustande gewöhnlich erst klar. — Dann aber sitzt er erst recht fest in den Händen der „Herren über Tod und Leben" und kann Gott danken, wenn er noch rechtzeitig mit den Grundsätzen der natürlichen Heilweise bekannt wird und die einzig wahre Heilmethode dann zur Beseitigung seines chronischen Zustandes in Anwendung bringt.

Schon der gesunde Menschenverstand sollte es jedem sagen, daß eine Arznei, welche Leinewand zerfrißt und einen Löffel schwarz anlaufen läßt, dieselben Eigenschaften auch im Innern unseres Organismus beibehalten und die zarten Schleimhäute der Verdauungswege heftig reizen und entzünden muß. —

Doch genug! Es ließen sich ja ganze Seiten mit Aufzählung der Nachteile der Medizingifte anfüllen.

Alle Anstrengungen der Wissenschaft, Heilmittel in des Wortes eigentlichster Bedeutung zu entdecken, waren demnach, wie wir bis jetzt gesehen haben, nur von einem negativen Erfolg gekrönt. Jedes von ihr unter dem denkbar größten Geschrei aufgenommene und in die Welt hinausposaunte „Heilmittel" oder „Specifikum" verschwand ausnahmslos fast ebenso schnell wieder, dann aber — ohne Ge-

---

beleuchtet die Gefährlichkeit der allopathischen „Heilweise" in einer geradezu drastischen Weise. — Der praktische Arzt Dr. v. V., Specialist für Nervenkrankheiten, wollte die junge Dame hypnotisieren. Um sie für die Suggestion empfänglicher zu machen, gab er ihr Morphium. Da die Gabe zu stark war, trat rascher Verfall der Kräfte ein. Der erschrockene Arzt wollte durch Anwendung von Aether dem lebensgefährlichen Schwächezustand begegnen, ergriff aber in der Aufregung, statt des Aethers, eine scharfe Säure, und brachte so der Unglücklichen noch schwere Verletzungen bei. Eine derartige „Heil"behandlung von einem Specialarzt für Nervenkrankheiten in einer der größten Universitätsstädte Deutschlands ist allerdings sehr dazu angethan, auch in dem hartgesottensten „Autoritätsgläubigen" einige gelinde Zweifel an der „Weisheit" der „privilegierten" und „diplomierten" Vertreter der sogenannten „Wissenschaft" wachzurufen.

schrei. Es wurde „obsolet", wie der wissenschaftliche Ausdruck lautet, d. h. es veraltete, und wurde dann als ein weiteres „erprobtes" Heilmittel dem übrigen Arznei-„Schatz" der Apotheke stillschweigend einverleibt. Es ist ein solcher Vorgang ein überaus trauriger Beweis für die Leistungsunfähigkeit, die Unfertigkeit, die Schwäche und die „Unwissenschaftlichkeit" der „Wissenschaft", der seinen Hauptgrund in dem Autoritätsglauben der „Wissenschaftler" selbst hat.*)

Schon Goethe sagt: „Die Autoritäten auf allen Ge-

---

*) „Ueber Autoritätsglauben in der Wissenschaft" schreibt Professor Ludwig Büchner in seinem Werke: „Aus Natur und Wissenschaft" folgendes:

„Nichts ist wissenschaftlichen Neuerungen und Fortschritten gefährlicher, als der Autoritätsglaube, d. h. der Glaube an Aussprüche und Meinungen berühmter oder auf ihrem Gebiet als sog. Autoritäten angesehener Gelehrten. Denn da die große Menge der Gebildeten in der Regel nicht im stande ist, aus eigenem Wissen und Können ein begründetes Urteil über wissenschaftliche Streitfragen zu bilden oder abzugeben, so verläßt sie sich gar zu gern auf solche, von denen sie voraussetzt, daß ihr Wissen und Können sie dazu befähigen — namentlich wenn das Urteil dieser Befähigten einer unbequemen oder unbeliebten Neuerung gegenübertritt. Auf diese Weise wird dem Durchbruch oder der allgemeinen Anerkennung neuer Wahrheiten ein oft nicht zu bewältigendes Hindernis entgegengestellt, insbesondere auf solchen Gebieten oder in solchen Gedankenkreisen, zu deren Beherrschung besondere, nur von einzelnen mit Schwierigkeiten zu erwerbende Kenntnisse oder Fertigkeiten nötig sind. Da nun aber „Kenntnisse" und „Urteil" zwei sehr verschiedene Dinge sind, und da ein noch so kenntnisreicher Mann oft sehr wenig urteilsfähig sein kann, während ein anderer mehr Befähigter oder Begabter mit Hilfe einer weit geringeren Summe von Kenntnissen den allgemeinen Zusammenhang der Dinge weit besser zu durchschauen im stande ist, so folgt daraus, daß die Aussprüche der sog. Autoritäten durchaus nicht immer richtig sind oder maßgebend sein können, und daß derjenige, welcher sich eine Ueberzeugung bilden will, besser thut, wenn er sich mehr auf sein eigenes Urteil als auf dasjenige anderer verläßt. Dazu kommt, daß die sog. Autoritäten in der Wissenschaft in der Regel ältere, im Lehramt oder im gelehrten Schrifttum bereits ergraute Männer sind, welche nicht gern mit denjenigen Meinungen brechen, die sie während ihres ganzen Lebens verteidigt haben, und daher neu auftauchenden Richtungen sehr natürlicherweise abhold sind. Sie sehen daher die Dinge in der Regel in einem ganz andern Lichte, als in dem sie gesehen werden sollten, und bemessen danach ihr Urteil. Damit verbindet sich oft noch ein sehr erklärliches Gefühl der Eifersucht darüber, daß sie das Neue nicht selbst gefunden haben, und dies Gefühl verwirrt die Einsicht und beeinträchtigt jene kühle, die Gründe für und wider unparteiisch abwiegende Objektivität, welche in wissenschaftlichen Dingen allein entscheidend sein sollte."

bieten machen, daß wir nicht einen Schritt vorwärts kommen."

„Der Autoritätsglaube ist der Grund, weshalb wir in der alten Zipfelmütze stecken bleiben und uns noch immer in der gleichen Abhängigkeit von den thönernen Götzen der unfruchtbaren Gelehrsamkeit, die wir „Wissenschaften" getauft haben, befinden." (Professor Dr. Gustav Jäger.)

Ein weiterer Grund für das schnelle Verschwinden neu auftauchender Arzneimittel beruht auf der wirklich erstaunlichen Unkenntnis der Medizin von dem eigentlichen Wesen der Krankheiten, der Wirkung der Arzneien auf den menschlichen Körper, und auf der falschen Methode, die Wirkung derselben an Tieren zu ergründen und vom Tierversuch auf den Menschen zu schließen.

Je weniger es der „inneren Medizin" mit ihren verkehrten Arzneiprüfungsversuchen an lebenden Tieren, durch die „wissenschaftliche" Tierfolter (Vivisektion), durch Einimpfung giftiger Stoffe als Krankheitsschutz, sowie durch Züchtung von Bakterien usw. gelingen wollte, Erfolge in der Therapie zu erzielen, desto mehr wandte man sich aus Verdruß über die Unfähigkeit der Heillehre der Chirurgie zu, und proklamierte sie schließlich als den einzig exakten Zweig der medizinischen Wissenschaft. Nach der unheilvollen, von Professor Billroth ausgegebenen Losung: „Die Medizin muß immer mehr chirurgischer werden", ätzt, schneidet, brennt und sägt man in den meisten Fällen, wo die natürliche Heilweise ohne jede Operation und ohne jede üble Nachwirkung noch eine Heilung mit Leichtigkeit zu stande bringen würde.*)

---

*) Daß Operationen vielfach unter der größten Lebensgefahr für den Kranken vollzogen werden, ganz abgesehen von der Nebengefahr der Narkosenwirkung, ist allgemein bekannt. Weniger dürfte es jedoch in den Kreisen des Publikums bekannt sein, daß noch andere Gefahren bei den Operationen bestehen. Mögen daher folgende Selbstbekenntnisse eines „berühmten" Chirurgen die Aufklärung im Volke auch nach dieser Richtung hin befördern helfen.

Das „Neue Wiener Tageblatt" berichtet aus Wien: In einer seiner jüngsten Vorlesungen sprach der Vorstand der ersten chirurgischen Klinik, Hofrat Albert, über Fremdkörper und berührte dabei mit Freimut eine Reihe von Fällen aus der chirurgischen Praxis, die dem Publikum oft schon Anlaß zu Diskussionen gegeben haben. Hofrat Albert sprach ungefähr wie folgt: „Zwetschen- und Kirschkerne, Geldstücke, Knöpfe, kleine Steine und künstliche Gebisse — wie oft sind sie schon geschluckt worden!

Wie die innere Medizin, im unklaren über das eigentliche Wesen der Krankheit, nur die Erscheinungen (Symptome) derselben auf Kosten des Gesamtorganismus zu unterdrücken versteht, so repariert und operiert auch die moderne Chirurgie

---

Und der, dem so etwas passierte, fand, daß solche Dinge keine Leckerbissen sind. (Heiterkeit unter den Zuhörern.) Es giebt aber noch andere Arten von Fremdkörpern, die, ohne geschluckt zu werden, in den menschlichen Organismus gelangen können, wie das z. B. bei Operationen der Fall sein kann, Drainagerohre (Abzugsrohre. Der Verf.), Jodoformtampons (Pfropfen von Verbandwatte, welche mit Jodoform getränkt ist. Der Verf.), ja sogar die zur Unterbindung der Blutgefäße dienenden Sperrpincetten (Sperrzangen, wundärztliche Instrumente. Der Verf.), Schwämme und Kompressen wurden nach der Operation aus Versehen in die Wunde mit eingenäht. Und nicht nur in der Privatpraxis, auch in Spitälern, ja auch in Kliniken sind aus Versehen schon Fremdkörper in die Wunde mit eingenäht worden, und auch an der ersten chirurgischen Klinik — des Hofrats Albert sind derartige Fälle vorgekommen!" (Große Heiterkeit.) „Jawohl, meine Herren, darüber soll man nicht lachen, und solche Dinge soll man nicht vertuschen, im Gegenteil, man soll sie veröffentlichen, damit die übrigen Chirurgen besser auf der Hut sind." Herr Albert erzählte nunmehr folgende Episode: Es war eine Laparotomie (Eröffnung der Bauchhöhle). Ich operierte. Nach Beendigung derselben ging ich auf mein Zimmer, um ein wenig auszuruhen. Wie ich so dasaß und eine Cigarette rauchte, trat mein damaliger Assistent, der jetzige Professor Hochenegg, herein und teilte mir mit, ein amerikanischer Arzt, der in der letzten Reihe saß, habe ihm nach der Operation gesagt, daß eine Kompresse in die Bauchhöhle mit eingenäht worden sei! Sie können sich denken, wie uns zu Mute ward. Was sollten wir jetzt thun? Die Bauchhöhle nochmals eröffnen? Das will denn doch überlegt werden. Wir gingen zurück in den Hörsaal und ich richtete an den Instrumentarius, der ja doch die Kompressen gereicht hatte, die Frage: „Ist eine Kompresse mit eingenäht worden?" Er sagte: „Nein." „Das genügt nicht," antwortete ich, „könnten Sie mit Ihrem Leben dafür einstehen, daß die Kompresse nicht darin ist?" Das zu sagen, getraute er sich nicht. Darauf wandte ich mich an Hochenegg: „Hochenegg! Ist eine Kompresse darin — ja oder nein?" und er erwiderte mit Nachdruck: „Ich stehe mit meinem Leben dafür ein, daß keine darinnen ist." — „Ich auch!" erwiderte ich; und wir haben also die Bauchhöhle nicht eröffnet, und die Patientin wird in den Krankensaal transportiert. Nun vergeht ein Tag — ganz normaler Verlauf. Der zweite Tag — gleichfalls. Am dritten Tage, meine Herren, bekommt aber die Frau eine Bauchfellentzündung. Sie können sich unsern Schrecken vorstellen; daß hat die Kompresse verursacht, mußen wir uns sagen, wir waren leichtsinnig gewesen, und am vierten Tage abends lag die Frau in Agonie (Todeskampf. Der Verf.). Professor Hochenegg, der gerade durch den Krankensaal ging, entschloß sich also — es handelte sich ja um ein Menschenleben — die Bauchhöhle jetzt zu eröffnen, und, meine Herren — die Kompresse war nicht darin. Wenn aber die Kompresse darinnen gewesen wäre, was dann?"

einzelne Teile des menschlichen Körpers, in falscher Auffassung über die Lebensthätigkeit des Organismus, den sie als eine Maschine ansieht, an der beim Schadhaftwerden dann Einzelreparaturen ausgeführt werden können. Daß dies eine falsche Ansicht ist, wissen wir bereits aus früheren Kapiteln. Hand in Hand mit den in den meisten Fällen vermeidbaren operativen Eingriffen geht die „Antisepsis", ein gegen die Wundfäulnis gerichtetes Verfahren.

Wundfäulnis entsteht nur da, wo fäulniserregende Stoffe in die Wunden eindringen. Da nun antiseptische Mittel, wie z. B. das äußerst giftige Quecksilbersublimat und die Karbolsäure, Fäulnis außerhalb des menschlichen Körpers verhindern, so übertrug die „chemische" Medizin dieses Verhältnis auch auf den menschlichen Organismus. Sie zieht aber den Umstand nicht mit in Betracht, daß die Naturheilkraft oder Lebenskraft eines jeden Lebewesens ganz allein im stande ist, Fäulniserreger, Bakterien usw. zu zerstören und auszuscheiden, und daß man das Heilbestreben der Natur nur lähmt, wenn man giftige Substanzen in offene Wunden bringt. Wenn im Berliner medizinischen Verein am 21. Januar 1884 die denkwürdigen Worte fielen: „Die Darreichung antiseptischer Mittel ist nach Professor Buchner principiell falsch; denn die Antiseptika wirken als Gifte viel stärker auf die Gewebszellen ein, als auf die viel resistenteren*) Pilze", so ist dies ein klarer Beweis für die verschiedenen Ansichten der Mediziner selbst über die angeblichen Vorzüge des antiseptischen Verfahrens. In schnellem Wechsel löste bekanntlich ein antiseptisches Mittel das andere ab. Karbolsäure (der bekannte Listersche Wundverband), Salicylsäure, Jodoform, Uebermangansäure, Jod, Brom, Sublimat, Resorcin, Kreosot, Chlor, Thymol usw. trieben in der antiseptischen Hochflut wild durcheinander; ein Antiseptikum verschlang das andere, eins trieb das andere vor sich her. Heute wurde die Wunde mit diesem, morgen mit jenem Mittel desinfiziert . . . . —

Berücksichtige man doch nur, daß alle diese Stoffe scharfe Gifte sind, die, wenn sie auf eine offene Wunde gebracht, von derselben aufgesogen und dem Blutstrom zugeführt werden, so daß eine Blutvergiftung des ganzen Körpers

---

*) „resistent", d. h. widerstandsfähig. (Der Verfasser.)

die unausbleibliche Folge sein muß. Gerade in der Geburtshilfe gehört die Anwendung von Karboleinspülungen bei Wöchnerinnen leider zur Regel. Eine einfache Einspülung von abgekochtem und dann in einem verdeckten Topfe stehen gelassenem Wasser thut dieselben Dienste. Das Wasser reinigt, kühlt, erfrischt und — desinfiziert, ohne wie der Karbol zu schaden. Die Siedehitze tötet die im Wasser befindlichen „bösen Bacillen". Die sie nicht mordet, denen wird auch durch das antiseptische Verfahren nicht der Garaus gemacht.

„Was hat die Schulmedizin an ihren drei chirurgischen Fehlmitteln Karbol, Jodoform und Sublimat gelernt?" schreibt der Verfasser von „Kaiser Friedrichs Krankheit". „Nichts für die Zwecke der inneren Heilkunde, nichts für die Zwecke der Chirurgie! Aber der Weg zu diesem negativen Erfolge ging bei jedem Mittel über zahlreiche Schädigungen, sogar über fahrlässige Tötungen, für welche die Universitätsheilkunde gern die homöopathisierenden Laien oder die nichtärztlichen Ausüber der Naturheilkunde verantwortlich macht und als Kurpfuscher vor Gericht schleppt."

„Wenn irgendwo von Kurpfuscherei im sträflichen und schädlichen Sinne die Rede sein darf, so ist sie in der Schulmedizin am meisten vorhanden, und müßte am härtesten verfolgt und bestraft werden, weil die Schule unter der anmaßenden Maske der alleinigen Wissenschaftlichkeit die ärgsten Frevel an Unterlassungs- wie an Begehungssünden ausübt." —

Eine Heilmethode, welcher die Kenntnis des eigentlichen Wesens der Krankheit mangelt und deren ganzes Bestreben nur darauf gerichtet ist, die Krankheitserscheinungen zu unterdrücken, durch sogenannte spezifische Mittel zu beseitigen, hat natürlich das größte Interesse an der präcisen Feststellung der subjektiven und objektiven Symptome, an der „Diagnose". Erst durch die Diagnose ist der Medizinarzt in den Stand gesetzt, das für den Fall passende Arzneimittel zu verschreiben. Das Diagnostizieren der Schulmedizin ist aber so „eigentümlich", daß, wenn bei einer Krankheit mehrere Aerzte eine Diagnose stellen, sie höchst selten überein zu stimmen pflegen. — Wenn nicht ganz hervorragende Krankheitsanzeichen wahrzunehmen sind, kann jeder Arzt nach seiner „mutmaßlichen" Annahme die Kennzeichen einer Krankheit

feststellen, d. h. diagnostizieren. Seine Verordnungen richten sich stets nach der Diagnose. Ist diese falsch, so wählt er auch eine falsche Behandlung. Hie Krankheit — hie Mittel! heißt es bei der Zunft. Wer mit einem Aufwand von gelehrt klingenden Phrasen und unter Anwendung der neuesten wissenschaftlichen Kunst- und Fachausdrücke seine „sogenannten" Gründe entwickeln kann, trägt bei einer etwaigen Konferenz über seine mitberatenden Herren Kollegen, welche vielleicht anders diagnostizieren, den Sieg davon. Haben wir dieses traurige Schauspiel nicht an dem Krankenlager des hochseligen deutschen Kaisers Friedrich erlebt? Haben die zahlreichen und gelehrten Beratungen der den Kaiser behandelnden Aerzte nicht beständig Meinungsverschiedenheiten ergeben? Wurde nicht fortwährend die Diagnose der einen Autorität durch die einer noch größeren Autorität umgestoßen, und machte sich infolgedessen nicht eine stets wechselnde Behandlung zum Schaden des hohen Patienten nötig? Man behandelte den Kaiser streng nach den Regeln der Wissenschaft; man kauterisierte, d. h. brannte die auf den Stimmbändern und im Kehlkopf des hohen Herrn vorhandenen krankhaften Wucherungen. Also streng lokale Behandlung durch „Kehlkopfspecialautoritäten". Dabei war man aber noch immer nicht über die Diagnose einig. Wurden durch diese rein örtliche Behandlungsweise die am leichtesten erreichbaren Krankheitsprodukte weggeätzt, so bildeten sich naturgemäß neue Entzündungsheerde an den nämlichen und darunter liegenden Stellen im Kehlkopfe. Denn die im Körper cirkulierenden schlechten Säfte drängen stets nach der einmal durchbrochenen, gereizten und entzündeten Stelle hin, und ist ihnen da der Austritt verwehrt, so entzünden sie benachbarte Partien. (Siehe deswegen auch die Krankengeschichte auf S. 426.) Durch eine Umbildung der Säftemasse wäre die Grundursache des Leidens des hohen Herrn sicher gehoben worden, denn mit Beseitigung der Ursache wären auch die Symptome des Leidens, welche sich in den Halswucherungen äußerten, verschwunden. Da die „Wissenschaft" in der Diagnose irrte, bezw. zur Feststellung der richtigen Diagnose infolge von Meinungsverschiedenheiten der behandelnden Aerzte niemals kam, das Wesen der Krankheit des Kaisers nicht erkannte und, selbst wenn sie richtig diagnostiziert und ihr die Kenntnis von dem eigentlichen Wesen der Krankheit nicht ge-

mangelt hätte, sie dennoch nicht die richtigen Mittel zur Heilung in den Händen gehabt hätte, so wurde es unter der rein örtlichen Behandlung immer schlimmer und schlimmer, bis das Leiden schließlich — Krebs geworden war. — Jetzt war die Wissenschaft endlich in der Lage, eine Diagnose stellen zu können, allein — Heilmittel gegen Krebs besaß die Wissenschaft nicht. — So war das Todesurteil eines der größten Dulder und edelsten Menschen gesprochen. Der Schluß des Trauerspiels ist ja zur Genüge bekannt. Wie in der Leidensgeschichte des hohen Patienten die Ohnmacht und Unfähigkeit der sich souverän dünkenden medizinischen Wissenschaft in Bezug auf Diagnose und Therapie auffällig deutlich zu Tage getreten ist, so beweist sich die Schule tagtäglich in gleicher Weise unfähig in Tausenden und Abertausenden von Fällen, die nicht an die Oeffentlichkeit gelangen. Nicht mit Unrecht heißt es daher beim Volke: „Je gelehrter, desto verkehrter!“

Leider hat sich auch beim Publikum die Sucht nach Krankheitsnamen eingebürgert; es will durchaus den Namen seiner Krankheit wissen, weil es von den Aerzten daran gewöhnt worden ist. — Das ist verkehrt! Die Feststellung des Krankheitsnamens führt nicht zur richtigen Behandlungsweise, sondern immer nur die richtige Erkennung des Krankheitszustandes. Man muß den kranken Menschen und nicht die diagnostizierte Krankheit desselben behandeln, will man eine thatsächliche Heilung erzielen. Die Schulmedizin behandelt aber den Krankheitsnamen, nicht die meistens ganz andere Krankheit. Ihre Behandlung ist daher auch nur schablonenhaft und schematisch. Die Therapie der Allopathie schreibt für diese Krankheit dieses, für jene Krankheit jenes Mittel vor. Hilft das eine nicht oder tritt eine Veränderung in der Krankheitsform ein, dann kommt wieder ein anderes Mittel an die Reihe, und so geht es gewöhnlich fort, bis der Kranke die halbe Apotheke im Leibe hat.

In dem Ausspruch des „gefeierten“ Klinikers, Prof. Gerhardt, den derselbe am 2. November 1885 gelegentlich der Eröffnung der von ihm übernommenen medizinischen Klinik in Berlin that: „Die Frucht der Heilung wächst am Baume der Erkenntnis. Ohne Diagnose keine vernünftige Therapie“ tritt schon allein die vollkommene Impotenz und das ganze Elend der Schulmedizin offen zu Tage.

Denn die Diagnose irrt. Jeder Arzt diagnostiziert anders wie sein Kollege.

Mit der Feststellung der Diagnose verliert die Wissenschaft die Zeit zum Heilen, wie wir aus der Leidensgeschichte des hochseligen Kaisers Friedrich ersehen können; und ist schließlich unter großem Zeitverlust, mit Aufwand aller chemischen und physikalischen Hilfsmittel, die Feststellung einer Diagnose geglückt, dann ist es zur Anwendung einer „vernünftigen Therapie“ gewöhnlich — zu spät.

Das Leiden des damaligen Kronprinzen Friedrich Wilhelm war am 13. März 1887 auch noch nicht Krebs, sondern nur eine polypenartige Neubildung, wie dies die unbedingt zuverlässige Untersuchung mit dem Kehlkopfspiegel ergeben hat. Diese Neubildung wäre bei Anwendung der Naturheilmethode leicht durch eine Umbildung der Säftemasse und dadurch erfolgte Resorption der Wucherung zu heilen gewesen. Die Zunft verstand aber nicht zu heilen, sondern stritt sich über die Diagnose des Uebels so lange herum, bis es schließlich unheilbarer Krebs geworden war.

Die Lehre von der Krankheitserkennung (Diagnose) ist demnach gerade so unzuverlässig, mangelhaft und jämmerlich wie die Heillehre (Therapie), die Krankheitslehre (Pathologie) und der gesamte chemische, physikalische und physiologische Apparat der „souveränen“ medizinischen Wissenschaft. Um eine Wissenschaft zu sein, muß sie auf einer anderen Grundlage aufgebaut werden. Die moderne Medizin ist ein System von Trugschlüssen und stellt ein Chaos von Meinungen und Irrtümern dar. Das beweisen die beständigen Schwankungen in den Behandlungsmethoden, der fortwährende Wechsel der Arzneimittel und der unaufhörliche Streit der Männer der Wissenschaft unter sich. Die gegenwärtige Wissenschaft der Medizin hat sich überlebt.

Denn — nichts hat man gewußt — nichts weiß man — nichts wird man wissen! —

Professor Dr. Gustav Jäger sagt daher mit Recht:

„Die Sprache der Natur lernt man weder auf der Schulbank in der verstunkenen Schulluft, noch an der Leiche im Seciersaal, noch am geschundenen Tier im Laboratorium, noch am siechen Kulturmenschen im Spital, sondern nur in der Natur selbst.“

Die Heilkunde aber, die sich auf die Beobachtungen in der Natur, auf diese selbst und ihre Gesetze gründet, ist die Naturheilkunde. Ihr gehört die Zukunft! —

„Variatio delectat!“ heißt ein lateinisches Sprichwort, zu deutsch: „Abwechslung gewährt Vergnügen!“ Ich werde Dir jetzt, lieber Leser, aus der Feder anderer einige Artikel bringen, welche sehr dazu angethan sind, Dir die Augen über den Unwert des Medizinheilverfahrens noch mehr zu öffnen.

Ketzereien.*)

Von Prof. Dr. med. Ernst Schweninger, Berlin.

1. Rezeptschwindel.

Der Kredit des allein seligmachenden Rezepts ist stark gesunken. Wenig Aerzte glauben noch an eine Heilwirkung ihrer roten, grünen und weißen Medizinen. Das ist anerkennenswert. Wir täuschen uns nicht mehr selbst. Dafür sagen wir aber dem Laien noch allerlei über unsere Kunst, worüber wir unter uns spotten. Was unsere Vorgänger für gut ansahen, verkünden wir jetzt noch als Evangelium, obwohl wir längst wissen, daß die Botschaft falsch ist. An Stelle des Irrtums ist der fromme Betrug getreten.

Schon auf der Universität fängt der Jammer an. Dort, wo die Macher der Wissenschaft hausen, werden die Erfolge der Chemie erfunden. Wenn der Kliniker mit peinlicher Sorgfalt dem Schüler den Krankheitsfall zergliedert hat, dann kommt zum Schluß der Vorstellung die Posse der Therapie. Nur der Wissende erkennt die Komik, die in dem würdevollen, überzeugten Vorbringen eines klinischen Märchens liegt.

Die Resultate dieser Erziehung sind gut. Wer die Universität hinter sich hat, weiß über die Kunst des Heilens nichts. Ist es ein selbständiger Kopf, so baut er sich vielleicht nach eigenen Ideen seine Heilkunst. Das sind aber Ausnahmen. Meist bleibt der Arzt auf dem Standpunkte des Staatsexamens stehen, und der ist recht niedrig.

Die Lügensaat der Universität wird in der Praxis lebendig. Die Gewohnheit bringt es so mit sich. Es ist üblich, Rezepte zu verschreiben; warum sich dagegen sperren? Und es ist bequem! Man braucht bloß in irgend einem Lehrbuch nachzuschlagen, da steht es: die und die Krankheit — das und das Mittel. Hat man Gedächtnis, so kann man den Schmöker entbehren.

Das sind noch harmlose Dinge. Es giebt aber andere, die nicht sauber sind. Die Kranken bleiben fort, wenn sie nicht ihr Fläschchen Wundertropfen bekommen. Die Einnahmen sinken. Und die Geldsucht, die Not, treibt auch den Ungläubigen zum Rezeptschreiben.

Die Kranken bleiben fort. Sie wollen betrogen sein. Sie bilden

---

*) Entnommen den „Hamburger Nachrichten“ vom 8. November 1892. (Der Verfasser.)

sich ein, ohne Medizin sei keine Heilung möglich. Wir Aerzte haben ihnen solange von der Kraft des Apothekerkrams vorgeredet, bis sie es glaubten. Wir singen täglich dasselbe Loblied unserer Aftermacht. Jede Nummer einer medizinischen Zeitschrift bringt Anpreisungen von neuen Heilmitteln, und es giebt Aerzte, die das lesen, ohne zu lachen!

Der Klient schreibt seinem Sachverwalter nicht die Antwort vor, die Gemeinde diktiert nicht die Predigt, und der Schüler unterrichtet nicht den Lehrer. Aber wir lassen es uns gefallen, daß jedes alte Weib uns Anweisungen über Krankheitsbehandlung giebt. Wir tragen das Narrenkleid, weil das Publikum es will. Es ist so weit gekommen, daß nicht wir mehr behandeln, sondern jeder Thor, der in unsere Sprechstunde kommt, wird nach seinen eigenen thörichten Gedanken kuriert. Die Natur ist geduldig, sie heilt auch ohne Heilkunst!

Einen sonderbaren Grund führte mir ein Arzt an, der auch verordnete, ohne selbst gläubig zu sein. Das Rezeptschreiben, meinte er, sei eine Art von Suggestion, eine psychische Heilmethode. Der Kranke schöpfte aus dem Bewußtsein: heilbringende Tropfen zu haben, Trost; das gebe ihm Kraft, die Krankheit zu überwinden. Aber die Wahrheit ist nicht mehr wert, als die fromme Lüge. Man kommt mit ihr weiter.

Und nun zu dir, Stütze der Dummheit: „Ut aliquid fiat!“ (Damit etwas geschehe!)*)

Wenn die ängstliche Mutter den Arzt ruft, weil ihr Kind sich eine Beule geschlagen hat, wenn der Zechbruder bedenklich dem weisen Manne die Zunge zeigt und die alte Jungfer über Schnupfen klagt, dann kommt es verschmitzt über die Lippen des Helfers: „Ut aliquid fiat“! Und er taucht die Feder ein, um das rettende Wort zu schreiben. Er weiß recht gut, daß das alles von selbst vergeht. Aber nur nichts merken lassen!

Ein wenig ernster klingt der Spruch schon beim Typhus oder der Lungenentzündung. Es giebt keine Arznei dagegen; aber: „Ut aliquid fiat“ wird mit doppelt weiser Miene verschrieben. Und wenn die Krankheit vorüber geht, war es die Arznei, die geholfen; stirbt der Kranke, so hat der Arzt doch mit dem Rezept seine — Schuldigkeit gethan.

Dann kommen die Scharen der chronischen Kranken! Es ist ihnen oft zu helfen. Aber das kostet Mühe und kostet Nachdenken. Da ist es bequemer, man giebt ihnen ein Rezept: „Ut aliquid fiat“! Ab und zu wird es verändert. Der Kranke sieht, daß etwas mit ihm geschieht: er ist zufrieden. Zufrieden, bis er den Schwindel merkt. Dann geht er zum andern Arzt, um dieselbe Enttäuschung zu erleben, und so fort und fort, bis er verbittert ist und sich den Wunderärzten in die Arme wirft.

Selbst den Unheilbaren hilft der Spruch. Mit bangem Auge folgen sie dem kühnen Federstrich, mit dem der Arzt das Rezept schließt! An-

---

*) Dieser Satz wird häufig vom Arzt auf den Rezepten niedergeschrieben. Es soll mit demselben nur angedeutet werden, daß ein Leiden vorliegt, zu dessen „Heilung“ sich die „Wissenschaft“ durch Verschreiben „geeigneter“ Mittel keinen Rat weiß, und daß das auf dem Rezept stehende Mittel nur zur psychischen Beruhigung des Kranken verordnet worden ist. (Der Verfasser.)

dächtig lauschen sie seinen weisen Sprüchen, vertrauensvoll würgen sie den bittern Trank hinunter und ahnen nicht, daß ihr Gott hinter der Thür die Achseln zuckt und befriedigt von seiner guten That vor sich hinspricht: „Ut aliquid fiat"!

Sie hoffen und harren, bis der Tod an ihr Bett tritt und ihnen das Zauberfläschchen aus der Hand bricht. Ihr glanzloser Blick hängt an der Arznei, und die stammelnde Zunge ringt sich noch Laute des Dankes für den Arzt ab. Wir aber nehmen den Dank als Lohn unserer — Mühe. Der Hohn des Todes trifft uns nicht. Wir thaten unser Bestes bis zum Ende, und unser Bestes ist: „Ut aliquid fiat!"

2. Laienweisheit.

Goethe hat einmal etwas von dem Wort und den Begriffen erzählt. Ein gut Stück Zeit ist seitdem verflossen, und die Welt hat es herrlich weit gebracht. Viel Begriffe haben wir nicht gelernt, aber ein reicher Schatz von Wörtern hat sich allmählich angesammelt. Wer damit leidlich geschickt operieren kann, gilt für einen gebildeten Mann.

Diese Wortbildung ist gar keine schlechte Sache. Sie ist leicht zu erfassen und macht den Umgang mit Menschen erträglich. Leider hat sich aber die Wörtersucht auch praktischer Dinge bemächtigt, und gerade im Verkehr von Arzt und Laien herrscht das Wort ohne Begriff. Statt einer verständigen Antwort auf eine Frage hört man einen auswendig gelernten Spruch, bei dem sich weder Kranker noch Arzt etwas denkt.

Gleich der Anfang der Sprechstunde bringt des Unsinns genug. „Was fehlt Ihnen?" „Rheumatismus". Auf der ganzen Gotteswelt ist kein Mensch, der dies Wort deuten kann. Und doch leidet der Gelehrte so gut wie der Bauer an dem toten Namen, den die Verlegenheit der Wissenschaft schuf. Niemand spricht mehr von Ziehen und Schmerzen in den Beinen. Rheumatismus sagt dasselbe. Leider bedeutet es noch vielmehr. In Kopf, Armen, Brust, Bauch: überall spukt diese Wortkrankheit. Bei dem einen sind es rheumatische Zahnschmerzen, bei dem anderen wirft sich das Rheuma auf Herz und Brust. Die Frau, die den ungewaschenen Fingern einer Hebamme ihre Kreuzschmerzen verdankt, das Kind, in dessen Knochen der Fraß haust, der Rückenmärkler mit den blitzenden Schmerzen: sie alle jammern über rheumatische Beschwerden, und der Arbeiter zeigt seinen Arm, den die Zellengewebsentzündung zerstört, mit den stumpfsinnigen Worten: „Es muß Rheumatismus sein."

Das Niederdrückende dabei ist, daß der Unsinn von Aerzten erfunden ist und von Aerzten aufrecht erhalten wird. Es giebt kein Lehrbuch, das nicht ein Kapitel über diese Phantasiekrankheit hätte. Einer unserer besten Autoren schließt seine Abhandlungen darüber mit den Worten, daß der Arzt die verschiedenartigsten Schmerzen unter dem Ausdruck „Muskelrheumatismus" zusammenfasse, womit der Patient sich meist einverstanden erkläre. Das ist beruhigend. Wäre der Laie nicht genau so unlogisch und denkfaul wie der Arzt, es stände schlecht um den Ruf des Rheumadoktors.

Uebrigens sind die Glanzzeiten der rheumatischen Krankheiten vorüber. Wer etwas gelten will, spricht jetzt von Neuralgie oder von nervöser Gicht. Es klingt besser und hat den Vorzug, noch blödsinniger zu sein. Man muß sich das nur überlegen. Neuralgie heißt Nervenschmerz. Giebt es denn Schmerzen, an denen das Nervensystem nicht Teil hat?

Wenn wir unserem Kranken, der über Kopfschmerzen klagt, von einer Neuralgie des Trigeminus erzählen, sagen wir genau dasselbe wie er, nur etwas unverständlicher.

Aber das Publikum ist zu beschränkt, um das zu merken. Es hat Respekt vor den paar elenden Buchstaben und glaubt Weisheit zu reden. Wie groß sind wir, wenn ein Mensch Coupé mit Coupon oder Couplet verwechselt. Wer die Berechtigung seines Daseins nicht durch den „Plötz“ nachweisen kann, gehört nicht in unsere Reihe. Von Kopfgicht kann jeder Gelehrte sprechen, ohne den Ruf seiner Weisheit zu schädigen.

Wenn sich einer den Bauch mit guten Sachen vollgeschlagen hat, daß er fast zerplatzt, oder ein albernes Frauenzimmer sich ihre Eingeweide zu Brei zusammenschnürt, dann kommt der „Magenkrampf“, diese köstliche Waffe hysterischer Weiber. Ueber „Säure“ klagen die Menschen zu Tausenden, und keiner weiß, was Säure ist. Der eine nennt sauren Geschmack so, der zweite saures Aufstoßen, ein dritter Sodbrennen, und die große Masse denkt sich gar nichts dabei, wenn sie das Wort gebraucht.

Der Arzt, zu dem die Narren mit ihren Phrasen kommen, dient ihnen mit gleicher Münze. „Sie müssen Diät halten,“ das ist das große Wort, mit dem der Magenkranke geheilt wird. Allenfalls kommt noch als schüchterner Zusatz die Warnung vor sauren und fetten Speisen und die Empfehlung leicht verdaulicher Sachen. Das ist aber schon eine Leistung!

Wenn man nicht weiß, was leicht und was schwer verdaulich ist, so ist das verzeihlich. Es weiß das kein Mensch, und die Retortenverdauung unserer Physiologen wird es nie aufklären. Aber daß der Arzt sagt, was gegessen und getrunken werden soll, wie und wann die Mahlzeiten einzunehmen sind, wie Bewegung und Ruhe, Wachen und Schlafen wechseln müssen, das kann man verlangen. Doch Zeit ist Geld. In dem Zauberspruch: „Diät halten“ liegt ja alles, und man kann damit fünfzig Menschen mehr in der Sprechstunde glücklich machen, als wenn man ihnen genaue Verhaltungsmaßregeln giebt. Das ist ein Unterschied.

Es ist ein erhabener Zug in der ärztlichen Praxis, daß wir den wichtigsten Teil unserer Heilkunst, die Regelung der Lebensweise, dem Verstande der Laien überlassen.

Die meisten bewahrt ein göttlicher Leichtsinn davor, auf den Köder mit der Diät anzubeißen. Sie lassen sich an den sauren und bitteren Tropfen genügen. Aber es giebt auch Denker.

Wehe dem, der sie kennt. Sie sind schrecklich. Aus jedem Wurstblatt sammeln sie diätetische Weisheit.

Sie essen keinen Kohl, weil er schwer verdaulich ist. Sie scheuen den Kaffee, weil er erregt, den Rotwein, weil er verstopft. Saure Speisen machen sie blutarm. Helle Farben schwächen ihr Auge. Weiße Wäsche ist ihnen ein Gräuel, nur Wolle ist gesund, und je länger sie getragen wird, desto besser riecht man die Seele. Sie essen kein Fleisch. Wer sie sieht, flieht sie, den sie haben kein Verständnis für Hühneraugen. Nach der Uhr rennen sie spazieren. Bewegung schützt ja vor Hämorrhoiden. Sie sind Propheten der frischen Luft. Thüren und Fenster sind nutzlos, wenn sie nicht offen stehen. Mit nackten Füßen laufen sie über die Stoppeln. In der Rechten schwingen sie den

Kübel mit kaltem Wasser, in der Linken den Schrubber. Sie härten sich ab.

Genug von den Denkern. Sie sind schrecklich.

Hervorragend auf dem Gebiete der Wörterbildungen ist die Frau. Ueber jedes medizinische Thema redet sie mit. Die Kinderkrankheiten kommen von den Zähnen oder den Würmern. Später ist die Ueberbürdung der Schuljugend an allem schuld. Kopfschmerzen und Kreuzschmerzen sind durch Bleichsucht bedingt und lassen sich durch Eisen heben. Das Wochenbett wird auf Anordnung der sorglichen Schwiegermutter im Wochenarrest bei Wochensuppen verbracht. Geht es trotzdem schief, so hat sich die Milch versetzt! Von diesen Dingen versteht die Frau mehr als zehn Aerzte. Sie hat es ja „selber durchgemacht". Eine Frau „schnürt" sich nie; sie trägt ein Korsett, weil es ihr Halt giebt und weil sie sonst zu dick wird. Dabei ist sie stets „nervös" und leidet alle paar Tage an „Migräne", gewöhnlich, um eine Entschuldigung für ihre schlechte Laune zu haben.

Ich mag mich nicht länger mit diesen Narrheiten befassen. Aber eins kann ich nicht übergehen, weil es eine Quelle der Freude ist: die Erkältung. Es ist das erlösende Wort des Kranken und des Arztes. Wenn die Erkältung festgestellt ist, dann ist die Sache gut. Und sie läßt sich immer feststellen. Der eine erkältet sich, weil er sich nicht warm genug anzieht, der andere, weil er sich verhätschelt. Die Frau hat ihr Unterleibsleiden, weil sie während der Periode gebadet hat, der Mann seinen Magenkatarrh, weil er zu kaltes Bier getrunken hat.

Man mag sich schützen, wie man will, mit kalten Abreibungen oder mit wollenem Hemd, mit Barfußgehen oder mit Filzsohlen: die Erkältung kommt doch und mit ihr die zahllose Schar der Krankheiten. Denn es giebt nichts, was nicht der eine oder der andere auf Erkältung zurückführt, und wenn es ein — Nabelbruch wäre.

Wenn ein Mensch die Folgen seiner sauberen Liebeshändel darauf schiebt, daß er das Wasser gegen den Wind abgeschlagen und sich erkältet habe, schilt man ihn einen Lügner. Aber der Trinker kann ruhig erzählen: er habe seine Heiserkeit von kalten Füßen. Man glaubt es ihm, wenn seine Nase auch wie ein Leuchtturm glänzt, zum Zeichen, daß seine Kehle wund gesoffen ist. Und allen anderen voran sind es die Aerzte, die die Erkältung suchen und — finden.

Der heiligen Wissenschaft ist ein dicker Zopf gewachsen. Die Praxis aber hat heillosen Respekt vor der alten, tauben Dame. Sie giebt sich redlich Mühe, die toten Lehren der Mutter lebendig zu machen. Und das Publikum glaubt ganz harmlos: es sei ein Unterschied, ob man wissenschaftlich oder pfuscherhaft getötet wird.

Die verhängnisvolle Diagnose.*)

Die medizinische Schulweisheit unserer Zeit findet in der ganzen civilisierten Welt heute heftige Gegner; aber nirgends wird ihr auch in politischen Tageblättern so zu Leibe gegangen, wie in den Vereinigten Staaten Nordamerikas, wo die Aerzte seit zehn Jahren ein Prohibitiv-

---

*) Entnommen der „Neuen Heilkunst", Jahrgang II, Nr. 9.

gesetz gegen die überall auftauchenden Naturheiler und Heilmedien zu erzwingen suchen, bis jetzt aber in keinem Staate wirksam durchdringen konnten. Die Amerikaner sind eben praktische Leute, von denen wir gar manches lernen können. So z. B. ist es unlängst dem Redakteur der in Newyork erscheinenden „World“ (diese Newyorker „Welt“ ist eines der bedeutendsten Tageblätter in den Vereinigten Staaten) in den Sinn gekommen, eine Dame als Reporterin zu benutzen, die sieben ärztliche Kapazitäten besuchen mußte, mit dem Vorgeben, sich allgemein krank zu fühlen, und dann zu rapportieren, was jeder einzelne gesagt habe.

Das Ergebnis war folgendes:

Der erste Doktor sagte, nachdem er die angeblich Kranke gründlich untersucht hatte, daß sie an „zerrütteten Nerven“ leide; der zweite, daß sie die „Malaria“ habe; der dritte, daß ihr Leiden eine „Neuralgie“ sei; der vierte hielt ihre Krankheit für eine „Dyspepsie“; der fünfte für „Anämie“; der sechste für ein „gestörtes Augenleiden“, und der siebente für ein „Magenleiden“. Von den sechs ersten erhielt sie ein Rezept, mit der Versicherung, daß sie darauf entschiedene Erleichterung verspüren werde.

Die „World“ veröffentlichte, mit genauem Eingehen in das Einzelne, den erhaltenen Bericht, wodurch niemand mehr in Erstaunen, ja in peinliche Verlegenheit versetzt wurde, als die betreffenden auf ihr Diplom so stolzen Aerzte selbst. — Jeder von ihnen gab aber zu, daß die Reporterin bei ihm gewesen, sich als Kranke präsentiert und die entsprechende Medizin verschrieben erhalten habe, wie die „World“ es veröffentlicht.

Hierauf forschte (interviewte) ein anderer Reporter die sieben Aerzte aus, was zu folgenden interessanten Aussprüchen Veranlassung gab:

„Ja,“ sagte Nr. 1, indem er sein Tagebuch aufschlug und das ordinierte Rezept vorlas, das er der Dame eingehändigt hatte, „es ist so, ich untersuchte ihren Zustand und verschrieb ihr die vorschriftsmäßige Medizin! aber — ich habe weiter nichts für eine Publikation in Ihrer Zeitung beizufügen.“

Nr. 2 fühlte sich in einer sehr peinlichen Situation. Er hatte der Dame gesagt, daß sie an der „Malaria“ leide und hatte ihr als Heilmittel fünfmaliges Essen (!) für jeden Tag verordnet. Er nannte es eine „Schande“, daß seine Aussage veröffentlicht worden sei (oder vielmehr, daß das Publikum von seiner Diagnose und Verhaltungsmaßregel dagegen unterrichtet worden sei). „Ich habe Ihnen nichts weiter zu sagen,“ schloß er seine Entschuldigung, „und werde Ihnen keine weitere Antwort geben.“

Nr. 3 äußerte sich: „Während ich es verweigere, Ihnen gegenüber irgend eine Meinung auszusprechen, gebe ich zu, daß das, was ich der Miß Blys gesagt und verordnet, und was Sie in der „World“ veröffentlicht haben, sachlich richtig ist. Ich glaubte, mein Bestes für die Dame gethan zu haben.“

Nr. 4 verglich Namen und Krankengeschichte der Dame mit dem Tagebuche und sagte: „Diagnose und Rezept stimmen; aber ich widersetze mich allem näheren Eingehen und Ausforschen.“

Nr. 5, 6 und 7 waren geprüfte Aerztinnen. Die erste verbat sich ganz positiv jede weitere Einmischung und bestand hartnäckig darauf, nicht weiter Rede zu stehen.

Nr. 6 behauptete mit großer Energie, daß ihre gestellte Diagnose des Augenleidens und das verschriebene Mittel korrekt sei und die Dame von der erhaltenen Medizin nur Nutzen ziehen könne.

Nr. 7 hielt es für das Geratenste, den Reporter gar nicht vorzulassen, und schützte Unwohlsein vor.

Die als Auskundschafterin benutzte Dame ist nun im Besitze von sechs verschiedenen Rezepten und erfreut sich des Urteils von sieben besonders renommierten Newyorker Aerzten über ihr körperliches Leiden, während sie nicht glauben kann, daß sie an irgend einer der ihr angedichteten Krankheiten leide; am allerwenigsten glaubt sie an die zwei Aerzte, von denen der eine ihr wegen Appetitlosigkeit und Malaria täglich fünf Mahlzeiten, der andere wegen ihres Magenleidens ihr täglich nur drei Schnitte geröstetes Brot verordnete.

„Es ist dieses," fügt die „World" bei, „ein deutlicher Beweis von der tiefen Wissenschaft der heutigen Mediziner, die sich anstrengen, ein professionelles Monopol durch die Gesetzgeber der verschiedenen Staaten zu erlangen, um allein berufen zu sein, über Gesundheit und Wohlergehen ihrer Mitbürger zu wachen."

Es bleibt obigem nur noch hinzuzufügen, daß es auch in unserem an diplomierten Aerzten gesegneten Deutschland kaum vorkommen dürfte, daß von sieben Doktoren zwei in ihren Ansichten und Verordnungen übereinstimmen werden. Leider besitzen wir aber nicht die ausgiebige freie Presse, wie die transatlantische Republik; aber immerhin sollten die Naturärzte in ihren zahlreichen Organen viel mehr als es geschieht, die ihnen zu Ohren kommenden diagnostischen Fehler und oft haarsträubenden Rezepte der ordinierenden Söhne Aeskulaps aufdecken, womit die Patienten oft jahrelang durch die mit ihrem Kathederwissen prahlenden doctores medicinae gequält und widersinnig behandelt werden. Andererseits muß man sich über die Dummheit der Menschen wundern, die immer noch in so großer Anzahl der Meinung sind, daß der geheime Medizinalrat, der Professor und der „gelernte Doktor" es doch besser verstehen müssen, als diejenigen, die kein Latein und Griechisch kennen. Doch, es wird von Jahr zu Jahr lichter in den Köpfen des denkenden Publikums, und die noch kommenden Krankheiten werden schon noch das ihrige thun, um blindes Vorurteil vollends zu brechen.

Dr. G. v. L.

Um die Ohnmacht und die Unfähigkeit der Staatsmedizin in Bezug auf Krankenheilung noch mehr darzuthun, lasse ich noch zwei Krankengeschichten aus meiner Praxis folgen. Der geehrte Leser dürfte durch wahrheitsgetreue Beispiele aus dem Leben am besten davon überzeugt werden, wie es mit der „Heilkunst" der Schulmedizin eigentlich beschaffen ist, und auch erfahren, daß eine medizinische Behandlung noch dazu die Gefahren einer Verschlimmerung in sich birgt. — Mit Vorbedacht wähle ich Krankengeschichten aus dem Gebiete der Augenkrankheiten. Das Auge ist das edelste, empfindlichste, zarteste und am leichtesten verletzbare Organ des menschlichen Körpers, und die Fälle sind nicht zu zählen,

wo die Staatsmedizin durch falsche, einseitige, lokale Behandlung, dank ihres hochentwickelten Specialistentums auf dem Gebiete der Ophthalmologie, leichtere Erkrankungen in schwerere umzuwandeln, ja sogar vollständige Erblindung herbeizuführen „verstand“.

Skrofulöse Augenentzündung. Bronchialkatarrh.*)

Das 7 jährige Söhnchen des Königl. Eisenbahn-Betriebssekretärs M. von hier wurde mir im September vorigen Jahres von seiner Mutter zugeführt mit dem Bemerken, daß selbiges brust- und augenleidend sei, und schon lange ohne Erfolg medizinisch behandelt worden sei. Unter anderem wäre allopathischerseits (dem Wesen der Krankheit so recht entsprechend!) eine Salbe zum Schmieren der Augen — selbstredend ohne den geringsten Erfolg — angewendet worden.

Die Untersuchung meinerseits ergab bestehende Skrofulose. Die erbsengroße Anschwellung der Lymphdrüsen am Halse, die chronisch katarrhalischen Erscheinungen der Atemwerkzeuge — das Atmen ließ in einiger Entfernung schon einen schnurrenden, pfeifenden Ton hören — die mit großer Lichtscheu verbundene Entzündung beider Augen, kurz der ganze Habitus scrofulosus ließen keinen Zweifel an der Richtigkeit der Diagnose zu.

Das ableitende Verfahren der Reibesitzbäder, die den Krankheitsstoff auflösenden Dampfbäder und denselben ausscheidenden Rumpfbäder, verbunden mit streng vegetabilischer Diät, brachten alsbald eine Umgestaltung des Ernährungsprozesses zu Wege, und in 6 Wochen erfolgte schon die Genesung.

Bei reger Zunahme des Appetits und bei flottem Stuhlgange wurde zuerst das Atmen freier und reiner. Der kleine Knabe warf zum Entsetzen seiner Eltern, welche darin eine Verschlimmerung seines Uebels zu erblicken vermeinten, längere Zeit hindurch enorme Quantitäten eines zähen Schleimes, meistens allmorgentlich, aus, unter dem sich zuweilen gelb und grün gefärbte, verhärtete Massen befanden.

Sodann, nachdem dies Erstreinigungswerk des Organismus vollbracht war, besserte sich die Entzündung der Augen, und die Lichtscheu verschwand von Tag zu Tag mehr, bis auch hier schließlich völlige Heilung eintrat.

Die Lymphdrüsen am Halse und unter den Achseln wurden kleiner und kleiner, und sie sind heute, wo ich mich überzeugte, ob auch eine bleibende Heilung erzielt worden sei, nicht mehr zu bemerken.

Kassel, im Februar 1891.

M. Platen.

Hornhautentzündung. Verschlimmerung infolge allopathischer Behandlung.**)

Die 8jährige Tochter des Landmannes Heinrich Rasch in Ochshausen bei Kassel litt an einer Hornhautentzündung des linken Auges

*) Entnommen der „Neuen Heilkunst“, Jahrgang III, Nr. 8.
**) Entnommen der „Neuen Heilkunst“, Jahrgang III, Nr. 14.

und wurde mir von ihrem Vater am 6. Oktober vorigen Jahres zugeführt.

Der letztere erzählte, daß das Kind schon eine geraume Zeit, seit Beginn des Frühjahrs 1890, an der linksseitigen Augenentzündung gelitten habe, welche in ihren Anfängen nicht beachtet worden wäre. Unter bisheriger medizinischer Behandlung — er habe sein Töchterchen einige Wochen auch im Hospital zum „Kinde von Brabant“ in Kassel gehabt, und das Auge sei daselbst mit Einspritzungen von Flüssigkeiten und mit Einstäubungen von Pulvern behandelt worden — hätte das Augenübel sich derartig verschlimmert, daß zuweilen das Sehvermögen gänzlich geschwunden zu sein schien.

Sein Glaube an die „Heilwissenschaft“ der Herren „Doktoren“ sei infolge des erzielten Heilresultates von „ersichtlich“ negativer Beschaffenheit arg erschüttert und im Schwinden begriffen, so daß er es einmal mit einer anderen Heilkunst „versuchen“ wolle.

Ich fand, nach Entfernung der das kranke Auge verhüllenden Binde, die im natürlichen Zustande weiße Hornhaut sehr gerötet und die Aederchen auf derselben strotzend voll.

Die Entzündung, welche sich bekanntlich aus winzig kleinen, punktförmigen bis sandkorngroßen, grauweiß gefärbten Geschwürchen bildet, verursachte dem Kinde einen Krampf des Augenlides, und die kleine Patientin wurde so zum fortwährenden Schließen des Auges und ängstlichen Meiden jeden Lichteindrucks gezwungen. Das Auge thränte stark und schmerzte sehr, wie mir das kleine Mädchen auf mein Befragen mitteilte.

Die weitere Untersuchung meinerseits durch Gesichtsausdruck ergab, daß die Entzündung — wahrscheinlich infolge einer zurückgetretenen Diphtheritis oder eines unterdrückten Keuchhustens — sekundärer Natur sei.

Die Fremdstoffe — vom stark aufgetriebenen Leibe des Kindes aus auf der rechten Seite von vorn, auf der linken Seite hauptsächlich von hinten ihren Weg aufwärts nach dem Halse zu nehmend, sogenannte Kreuzströmungen bildend — drängten, wie am Halse äußerlich deutlich sichtbar, auf der linken Seite zum Teil ans linke Ohr heran, zum Teil führten sie hinter der Ohrmuschel in den Hinterkopf hinein und eröffneten sich gewissermaßen zur Ausscheidung einen Austritt durch das linke Auge. Es lag sonach ein ganz allgemeiner Krankheitszustand vor, der von der seitherigen schulmedizinischen Behandlung nur lokal mit Mitteln gegen die Augenentzündung und selbstverständlichem Mißerfolge bekämpft worden war.

Was verordnete nun der Naturarzt? Die Behandlung in der Naturheilmethode richtet sich, wie es stets wiederholt zu werden verdient, auf Beseitigung des Grundleidens.

Hier galt es, wie in allen übrigen Fällen, den Organismus anzuregen, als Selbstheiler aufzutreten, durch Herausbeförderung der Krankheitserreger, bezw. Fremdstoffe durch die natürlichen Ausscheidungsgänge des Körpers, den Darm, die Nieren und die Haut.

Lokale Behandlung der Entzündung, zur Linderung der Schmerzen, fand durch Auflegen von in 15grädiges (Réaumur) Wasser getauchten Kompressen statt. Dieselben wurden außerdem mit einem wollenen Läppchen gut bedeckt und mit demselben zusammen durch eine Wollbinde auf dem Auge festgehalten.

Beim Warmwerden der Umschläge erfolgte sofortige Erneuerung derselben, da durch ein längeres Liegenbleiben der warmgewordenen Kompressen die Entzündung sich vermehrt haben würde.

Die Umschläge kamen nach Beseitigung der Schmerzen ganz in Wegfall, um das Auge durch Gewöhnung an Luft und Licht in Verbindung mit drei täglichen Reibesitzbädern, von je einer halben Stunde Dauer, mit nachfolgender Erwärmung, womöglich bis zur Schweißerzeugung in frischer Luft durch Laufen und Springen und in Verbindung mit einer geeigneten Diät gänzlich in Genesung überzuführen.

Am 13. November 1890 erschien in meiner Sprechstunde eine Frau Anna Gröling aus Ochshausen, welche infolge eigenen körperlichen Leidens meinen Rat wünschte und mir zugleich im Auftrage des Vaters, Herrn Rasch, die vollständig eingetretene Heilung des linken Auges der kleinen Patientin meldete.

Anfang März dieses Jahres sah ich die kleine Rasch selbst wieder. Ein Auge war gleich dem anderen! Von ungetrübter und klarer Beschaffenheit und Gesundheit!

Die Heilung war eine bleibende gewesen und die neue Heilkunst um einen Erfolg reicher!

Kassel, im April 1891. M. Platen.

32. Naturärzte und Medizinärzte.

„Natura sanat, medicus curat."
(Die Natur heilt, der Arzt hat nur dafür zu sorgen, daß dieses möglich ist.)
„Medicus naturae minister, non magister."
(Der Arzt ist nur der Diener der Natur, nicht ihr Herr.) (Hyppokrates.)

Kein Geringerer als der Professor Dr. med. Rudolf Virchow in Berlin hat es einstens gesagt, daß die ideale Aufgabe der Medizin darin bestehe, in das große, praktische und sociale Leben einzugreifen, die Hemmnisse der normalen Erfüllung der Lebensvorgänge zu beseitigen und zu diesem Zweck Gemeingut aller zu werden.

Die Heilkunde und Heilkunst der Staatsmedizin ist allerdings, wie wir bis jetzt gesehen haben, am allerwenigsten dazu geeignet, „Gemeingut aller" zu werden. Als volkstümliche Heilwissenschaft würde sie den schädigenden Einfluß noch vergrößern, den bis jetzt nur ihre gelehrten Vertreter an der Volksgesundheit anrichten. Wir müßten uns für den in dem Ausspruch des Herrn Professor Virchow enthaltenen Wunsch wirklich recht sehr bedanken, wenn wir annehmen könnten, daß er in Erfüllung ginge. Da aber Virchow selbst die Aufgabe der Medizin als eine ideale, d. h. als eine un=

erreichbare hinstellt, so werden wir glücklicher Weise vor der Popularisierung dieser verderbnisbringenden Wissenschaft gesichert sein.

Obschon die Wissenschaft sich nach ihrer Weise bemüht hat, volkstümlich zu werden, indem sie Zeitungen, Zeitschriften usw. mit Artikeln belehrenden Inhalts versorgte und sogenannte gemeinverständliche Bücher über Gesundheit, Krankheit und über die verschiedensten Gegenstände aus dem Bereich der Heilkunde schrieb und herausgab, so vermochte sie dennoch nicht die Quintessenz ihrer Gelehrsamkeit dem Volke einzuverleiben. Die vielen guten Lehren nahmen sich in der Theorie zwar recht gut aus, aber die Uebertragung derselben in die Praxis hinderte vornehmlich der Umstand, daß bei der schriftlichen Darlegung im Fall einer Erkrankung meistens immer wieder auf die Hülfe des Arztes hingewiesen wurde. Der volkstümlich schreibende Mediziner ist mit seinem „Latein“ gewöhnlich bald zu Ende, und dann wird mit „Eifer und Bedacht“ auf die Schwierigkeit des Studiums der Medizin hingewiesen, sowie darauf, daß die „wahre Heilkunde“ für den Laien ein Buch mit sieben Siegeln eigentlich immer sein und bleiben müsse. . . . . . —

Als die Wasserheilmethode vor ungefähr 70 Jahren unter Prießnitz wieder zu Ansehen und Ehren gelangte, waren es die Mediziner, welche sie durch fehlerhafte Anwendung rasch wieder in Verruf brachten. Sie wandten, in Unkenntnis über das Wesen der Krankheit, das Wasser in allzu niederen Temperaturen und falscher Form an, indem sie, gleichwie mit ihren Arzneigiften, nur an eine Beseitigung, bezw. Unterdrückung der Krankheitssymptome dachten, und verursachten dadurch selbstverständlich viel Schaden. Schwere nervöse Störungen wurden durch die „wissenschaftlichen Kaltwassertorturen“ hervorgerufen, ja in sehr vielen Fällen sogar Menschenleben vernichtet.*) Nicht mit Unrecht hörte man daher seiner Zeit vielfach die

---

*) Als man seitens der medizinischen Wissenschaft anfing, in allen fieberhaften Krankheiten nur das Fieber zu bekämpfen, steckte man, wenn die gebräuchlichen großen Gaben von Chinin nicht helfen wollten, den Fieberkranken in ein eiskaltes Vollbad. Da bei dieser Tortur viele Kranke, oft sogar in der Badewanne starben, wurde dieser Mißerfolg der Wissenschaft der — Wasserheilmethode in die Schuhe geschoben. (?!)

zutreffende Aeußerung: „Die Kaltwasserheilanstalten bevölkern die Irrenhäuser.“

Die ungünstigen Resultate, welche die Medizin mit der Wasserheilmethode erzielte, blieben natürlich dem Volke nicht verborgen. Es wußte aber auch und hielt daran fest, daß die Begründer der Wasserheilweise, Prießnitz und Schroth, und ihre Nachfolger Rausse, Hahn, Wollbold und noch viele andere die größten Erfolge aufzuweisen gehabt hatten, obschon sie nicht approbiert und nicht diplomiert waren und daher von der Zunft als „Kurpfuscher“ gebrandmarkt worden waren. Das Volk griff daher zur Selbsthilfe. Das lebendige, menschliche, wissenschaftliche Material fing an zu denken. Es zeigte keine Lust mehr, sich nur als Versuchsobjekt benutzen, sich wissenschaftlich vergiften und verstümmeln zu lassen. — Aus der Mitte des Volkes standen Männer und Frauen jedes Standes und Berufs auf — zum größten Teil infolge eigenen Leides und ihrer eigenen Heilung durch die Naturheilweise, nach langer fruchtloser medizinisch-wissenschaftlicher Behandlung, auf diesen Weg gedrängt — welche sich als Laienärzte und Laienärztinnen dem unter Krankheit, Siechtum und Elend schwer seufzenden Volke widmeten und die verständnisvolle, individualisierende und erfolgreiche Anwendung der Wasserkur in Verbindung mit den übrigen Faktoren der natürlichen Heilweise in Wort und Schrift lehrten. Durch glückliche, fast wunderbar zu nennende Erfolge, welche die Naturärzte am Krankenbette, durch Rettung von Leidenden, welche von der Wissenschaft bereits aufgegeben waren, erzielten, wurde die natürliche Heilkunde immer volkstümlicher. Mit ihrer Ausbreitung wuchs auch die Zahl der ausübenden Vertreter, so daß heute schon eine stattliche Anzahl derselben existiert. — Vereine für naturgemäße Lebens- und Heilweise wurden nicht allein in allen Gegenden Deutschlands, sondern auch im fernen Auslande gegründet. Vorträge, bestimmt zur Belehrung und zur Ausbreitung des Naturheilverfahrens, welche von Naturärzten und Naturärztinnen gehalten wurden, verschafften der Reformbewegung auf dem Gebiete der Heilkunde einen immer größeren Anhängerkreis. Approbierte Aerzte wurden fahnenflüchtig, schlossen sich der Bewegung an und wurden gleichfalls Naturärzte, so daß die Laienärzte von heute mit Stolz und Genugthuung auf den erklommenen Standpunkt ihrer segensreichen Sache blicken können, und es

bereits nicht mehr als „Schande" gilt, ein Naturarzt zu sein und zu heißen. Wenn uns im Kampfe mit den noch übermächtigen Gegnern zwar auch noch oft das Schimpfwort „Kurpfuscher" um die Ohren gellt, so können wir uns trösten. Wir befinden uns in guter Gesellschaft. Kneipp und Kuhne sind auch Laienärzte, daher in den Augen unserer Gegner auch „Kurpfuscher". Und zu diesen „Pfuschern" wallfahren nicht allein Fürsten, die Großen und Mächtigen dieser Erde, um bei denselben Heilung zu suchen, die ihnen die „Wissenschaft" nicht gewähren kann, sondern auch medizinische Aerzte, um — zu lernen. Es muß also doch etwas sein an dieser „unwissenschaftlichen Pfuscherei". Zwar vom Standpunkt der Wissenschaft ist dies unendlich — beklagenswert. Aber dem Volke gehen die Augen auf. Es will geheilt werden. Seine Abneigung gegen wissenschaftliche Versuche am lebenden menschlichen Körper, gegen Krebsüberimpfungen, gegen das Ausprobieren chemischer Substanzen, Leichnamsgifte oder tierischer Krankheitsprodukte, gegen interessante, hochwissenschaftliche, glücklich verlaufene Operationen, nach denen der Kranke entweder binnen kurzem stirbt oder günstigen Falls als unbrauchbarer Krüppel weiterlebt, wie gesagt, seine Abneigung gegen alle diese wissenschaftlichen Handlungen und Mißhandlungen nimmt tagtäglich zu. Es wendet sich mit Vorliebe derjenigen Heilmethode zu, die an Erfolgen reich, auf eine billige, verhältnismäßig wenig Zeit raubende, ungefährliche, schmerzlose Weise, ohne Chemikalien, Gifte und ohne Verstümmelung dem Menschen zu einer vollkommenen Gesundheit wieder verhilft, und die kein neues Siechtum, welches sich gegenüber dem früher gehabten vielleicht nur durch die Form unterscheidet, zur Folge hat. Das Volk will seine Gesundheit wieder erlangen. Es will lieber auf pfuscherhafte Weise gesunden, als auf wissenschaftliche Weise weiter kranken und hinsiechen. Ja, es existieren sogar ganz „korrumpierte Subjekte", denen es ganz gleichgültig ist, ob sie „wissenschaftlich" tot sind, nachdem sie nämlich von einer medizinischen Koryphäe als unheilbar aufgegeben worden sind, nachher aber durch einen sogenannten Kurpfuscher ihre ganz kommune Gesundheit wieder erlangt haben. Auch unter den Naturärzten giebt es ganz „widerwärtige Gesellen", welche Herkommen, Anstand und Bildung soweit verleugnen, daß sie, trotz Verleumdung und Be-

schimpfung, trotz Spott und Hohn und materiellen Einbußen jeder Art, die Wahrheit reden und sich keinen Augenblick besinnen, das crimen laesae majestatis der Wissenschaft gegenüber zu begehen, ihr die Maske vom Gesichte zu reißen, um offenkundig zu zeigen, was die sogenannte Wissenschaft eigentlich ist, nämlich ein künstlich und überaus fein arrangiertes Gaukelspiel, welches die Wissenschaftler selbst und das autoritätsgläubige Publikum mit in einer solchen Weise berückt und bethört, daß sogar sonst klar, scharf, logisch und selbstständig denkende Leute in einer Art von Hypnose die Trugschlüsse dieser angeblichen Wissenschaft für unzweifelhaft logische Folgerungen halten.

Es giebt ganz selbständige Behandlungsmethoden (die Naturheilmethode, die Homöopathie, der Baunscheidtismus, der Heilmagnetismus, das System Dr. Gustav Jäger usw.), die der Wissenschaft, mit anderen Worten den Herren Geheimräten, Professoren usw., unbekannt oder nur dem Namen nach bekannt sind, und deshalb wissenschaftlich keine Existenzberechtigung haben. — Aber, obschon die „außerwissenschaftlichen“ Heilweisen den Herren der zünftigen Medizin ihrem Wesen und ihrer Bedeutung nach vollkommen unbekannt sind, und sie dieselben auch nicht kennen lernen wollen, haben sie dennoch die Gepflogenheit, ohne Prüfung darüber zu urteilen, sie zu verurteilen und ihr Urteil als ein kompetentes hinzustellen . . . , — Und die Erfolge dieser Heilmethoden? Nun, die sind allerdings unbequem; die schweigt man tot, so gut es eben geht. — Es lebe die — Wissenschaftlichkeit!

Sehr bezeichnend bemerkt der jetzige bedeutende Hygieiniker und hervorragende Naturarzt, der frühere Rechtsanwalt und ehemalige Königl. Preußische Amtsrichter Lothar Volkmar: „Die Päpste der Schulmedizin wissen von den physikalisch-diätetischen Heilmethoden, der Naturheilkunde, und von der Homöopathie nichts und wollen von ihnen nichts wissen. Hinter ihnen her trottet das Gros der gewöhnlichen praktischen Aerzte, und seinem Hausarzt folgt der biedere Familienvater, auch wenn er ein Reichstagsabgeordneter ist, bis ihm das Messer an der Kehle sitzt. Dann erst, und auch oft dann noch nicht, besinnt er sich, daß es doch schließlich zwar sehr wenig comme il faut, und wirklich sehr ungebildet ist, unwissenschaftlich zu leben und gesund zu werden, aber daß es doch immerhin aus manchen Gründen angenehmer

ist, einmal ungebildet zu sein, als höchst gebildet sich wissenschaftlich martern und töten zu lassen. Und wenn jemand aus den gebildeten Klassen oder gar aus den maßgebenden Kreisen sich einmal einen so groben Verstoß gegen alle Erziehung und Bildung hat zu schulden kommen lassen, daß er durch unwissenschaftliche Pfuscherei wieder gesund geworden ist oder ein Familienglied hergestellt hat, so tritt nach überstandener Gefahr die Bildung wieder in ihr volles Recht, welche verbietet, von diesem höchst unpassenden Vorfall irgend etwas verlauten zu lassen."

Stellen wir aber nun einmal zuerst den Begriff „Pfuscher" fest. Wer ist ein Pfuscher? Doch wohl nur derjenige, der nichts von dem versteht, was er treibt. Es giebt in jedem Gewerbe und in jedem Berufe Pfuscher. Wer ist nun Kurpfuscher? Derjenige, der eine Kur verpfuscht. Es kann also ebensowohl ein approbierter Arzt, ja sogar eine Leuchte der Wissenschaft eine Kur verpfuschen, gleichwie ein Nichtapprobierter. Es soll gar nicht bestritten werden, daß sich auch unter den Nichtapprobierten, also unter den Laienärzten — Quacksalber oder Charlatans und Kurpfuscher befinden, die also die Kunst des Heilens nicht verstehen; aber alle Laienärzte ohne Ausnahme in die Kategorie der Pfuscher einzureihen, wie dies seitens der „Zunft" geschieht, ist nichts weiter als eine kleinliche Rache gegenüber den großen Heilerfolgen der Laienärzte, und der beste Beweis für die Schwäche und Ohnmacht der Medizin, ihrer totalen Unfähigkeit zum Heilen. „Du schreist, also Du hast Unrecht!" lautet ein Sprichwort. Die Wissenschaft schreit, weil die Laienärzte die größten Erfolge aufzuweisen haben und durch die einfachsten natürlichen Mittel Kranke wieder herstellen, welche von der Wissenschaft als unheilbar aufgegeben worden sind.

Wir dagegen, als Anhänger der natürlichen Heilweise, behaupten, die Vertreter der Wissenschaft pfuschen, weil sie das Heilen nicht verstehen, durch Einfuhr scharfer Gifte die Krankheitserscheinungen auf Kosten der Lebenskraft nur unterdrücken, langwierige Arzneisiechtümer veranlassen und durch Operationen der verschiedensten Art erkrankte Teile des menschlichen Körpers entfernen oder zerstören, welche durch die natürliche Heilkunst noch hätten erhalten werden können.

Die ausübenden Vertreter der natürlichen Heilweise nennen sich mit Fug und Recht Naturärzte, weil sie das

Heilgeschäft der Natur überlassen und dasselbe mit einfachen, natürlichen, den individuellen Fähigkeiten des Organismus genau angepaßten Maßnahmen nur unterstützen. Sie betrachten sich als Diener, nicht als Meister der Natur. Ans Krankenbette gerufen, vergewissern sie sich schnell über die bereits vorhandenen Krankheitserscheinungen und den Allgemeinzustand des Erkrankten, und greifen dann sofort mit einer zweckmäßigen Behandlung zur Beseitigung der Grundursache des Leidens und zur Milderung der Begleitbeschwerden ein; sie fangen also, um einen Vergleich zu gebrauchen, sofort an zu löschen, und warten nicht erst, bis das ganze Haus in Flammen steht.

Der Medizinarzt dagegen erklärt, im Fall, daß die vorhandenen Krankheitserscheinungen noch keine Diagnose und daher keine Bezeichnung des Krankheitsnamens zulassen: Man müsse noch abwarten; es könne diese oder jene Krankheit werden, erst bei der richtig zu Tage getretenen Krankheit hätte die Wissenschaft „Mittel" (?) zur „Heilung" (?) in den Händen.

Der Mediziner beobachtet also zuerst eine abwartende Haltung und verliert damit die kostbare Zeit zum Handeln. Aus den sich vorläufig darbietenden Krankheitserscheinungen weiß er sich noch kein richtiges Bild von dem augenblicklichen Zustand des Erkrankten zu verschaffen. Er muß warten, bis — das Haus von oben bis unten brennt. Dann erst weiß er es, was es für eine Krankheit ist und wie sie — heißt. Das ist die Hauptsache! Den Krankheitsnamen muß er wissen, sonst kann er kein Mittel verschreiben. Die Pharmacie schreibt für die nunmehr vollkommen zu Tage getretene Krankheit dieses oder jenes Mittel vor. Das wird helfen. Es hilft aber nicht, sondern vergrößert nur noch die Beschwerden des Kranken. In das brennende Haus wird damit nur neues Brennmaterial hineingeschafft. Jetzt kommt ein anderes Apothekermittel an die Reihe. Der nämliche Mißerfolg. Doch — das Haus hört auf zu brennen. Es ist in seinem Innern ganz ausgebrannt — es stürzt nun zusammen.

Der Naturarzt behandelt den kranken Menschen, nicht seine diagnostizierte Krankheit. Es ist ihm gleichgültig, und es kommt bei der naturgemäßen Behandlung auch nicht darauf an, ob die Krankheit diesen oder jenen lateinischen

Namen hat. Die naturgemäße Behandlungsweise ist genau dem Kräftezustand und den augenblicklich vorhandenen Beschwerden, den subjektiv und objektiv wahrnehmbaren Symptomen, in streng individualisierender Weise angepaßt. Mit unfruchtbarer Gelehrsamkeit ist am Krankenbette nichts zu wollen. Denn das Heilen ist eine lebendige Kunst und keine tote Wissenschaft.

Der Naturarzt erteilt dem Kranken und seiner Umgebung ganz genaue, ausführliche Vorschriften über Diät und die dem Krankheitsfall angepaßte Heilbehandlung, greift eigenhändig, thätig mit ein, indem er den Kranken badet, abwäscht, abreibt, einpackt, dampft oder begießt usw. — Seine Thätigkeit am Krankenlager dauert manchmal mehrere Stunden. —

Der Medizinarzt ist mit dem Geschäft des Pulsbefühlens und des Zungenherausstreckens beim Kranken bald fertig. Das Rezeptschreiben nimmt auch nicht allzu lange Zeit in Anspruch. Einige Anweisungen oder Verbote in Bezug auf Diät und Pflege werden ja auch noch bereitwilligst erteilt. Das ist aber auch alles. — Hie Krankheit — hie Mittel! heißt es. Wird der Kranke trotz der Medizin gesund, dann ist der Arzt derjenige, der ihn geheilt hat. Stirbt er, nun — dann ist der Medizinarzt ja auf Grund seines Diploms, Gott sei Dank, „gedeckt".

Anders ist der Fall jedoch beim nichtapprobierten Naturarzt. Da derselbe der „Zunft" stets ein Dorn im Auge ist, so bekämpft man ihn öffentlich und heimlich auf jede nur erdenkliche Weise. Wehe dem Laienärzte, wenn ihm einmal ein Patient während einer Krise davon- und zum Medizinarzte läuft, oder ihm einmal eine Kur mißlingt und der Kranke mit dem Tode abgeht. Die beiden Paragraphen des Strafgesetzbuches: Körperverletzung — Fahrlässige Tötung . . — hängen, gleich einem Damoklesschwerte, unausgesetzt über dem Haupte eines jeden praktischen Vertreters der Naturheilkunde. Bei Ausübung seiner Praxis steht er stets mit einem Fuße im Gefängnisse. Die Wissenschaft weiß dies auch recht gut. Sie denunziert daher gern und oft. Nicht immer aber mit Erfolg, denn die Richter urteilen der Wissenschaft zu Gefallen nicht parteiisch. Trotzdem ist es nicht ungefährlich, Naturarzt zu sein. Die Ausübung der Heilkunde ist zwar freigegeben; aber — aber. — Die Gesetze

verlangen, daß der Laienarzt wie ein moderner, fortgeschrittener Mediziner die Kranken behandelt. Thut er es nicht, so dreht ihm die Wissenschaft, wenn es zu einer gerichtlichen Verhandlung kommt, gewöhnlich eine Menge Stricke. Eine Abmagerung wird auf die vegetabilische Ernährung oder die angeblich schwächenden Bäder geschoben, in jeder kritischen Erscheinung eine Verschlimmerung des Leidens gefunden usw., kurz und gut, man hat eine solche Unsumme von Gründen für eine Behandlung, die nicht lege artis, sondern lege naturae stattgefunden hat, bei der Hand, daß der angeklagte Naturarzt, wenn er nicht einen sachlich gebildeten und dialektisch gewandten Verteidiger zur Seite hat, unbedingt ein Märtyrer für seine edle und gute Sache werden muß.

Der Naturarzt halte daher das Bibelwort stets vor Augen: „Seid klug wie die Schlangen und ohne Falsch wie die Tauben!" Schwache Naturen unter seinen Patienten laufen in einer Krisis davon und dann gewöhnlich zum Medizinarzte, dem der Gegenstand ein „gefundenes Fressen" ist, und der mit dem Patienten zusammen dann in ein Horn stößt. Ist die Hauptarbeit durch den Naturarzt geschehen, so heimst besten Falls der Mediziner den Erfolg als eigene Frucht ein. Meistenteils aber vernichtet er alles, was der Naturarzt zu stande gebracht hat, und fügt dem Kranken unersetzlichen Schaden zu.*) Für charakterschwache und unverständige

*) Dem „Naturarzt", Zeitschrift für Gesundheitspflege und für arzneilose Heilweise, 1893, Nr. 6, entnehme ich zur Begründung dieser Behauptung folgende interessante Mitteilung eines praktischen Arztes, der allerdings auf dem Boden der Naturheilkunde steht.

„Von Werschetz in Südungarn lief eine Anfrage des Inhalts an uns ein, ob bei Diphtheritis der Eingriff in den Hals mittels Watte, der aber so stark war, daß die Kinder geblutet haben, von Nutzen war, da nach 12 Stunden der Tod eintrat. Es waren nämlich zwei Kinder von 9 und 2 Jahren von einem Naturheilkundigen behandelt worden, und deren Zustand war soweit befriedigend. Doch der Hausarzt meinte, daß, obgleich der Belag schon abgestoßen, das Auswischen mit Watte noch nötig wäre, worauf Blutung bei beiden Kindern und infolge des Kräfteverfalls nach 12 Stunden der Tod eintrat."

„Hierauf gab ich folgende Antwort. „In Deutschland hat die Erfahrung ein solches Verfahren längst verworfen, da es nicht allein nichts nützt, sondern sogar dem Patienten gefährlich wird. Diese Erfahrung scheint aber noch nicht bis zu dem südlichen Ungarn oder vielmehr zu dem im südlichen Ungarn wohnenden praktischen Arzt gedrungen zu sein. Wenn dies ein Naturheilkundiger gethan hätte, dann würde sich bald ein

Patienten ist daher die Naturheilweise viel zu gut. Diese mögen sich nur ruhig von der Wissenschaft weiter als „Vivisektionstiere“ benutzen lassen.

Das beste Mittel aber, welches die zünftige Wissenschaft in Anwendung bringen könnte, um keine Naturärzte aufkommen zu lassen, wäre allerdings, daß sie selbst die Kunst des Heilens verstände und daher die Kranken nicht erst veranlaßte, sich an den Nichtapprobierten zwecks Heilung zu wenden. Daß man sich seitens der Wissenschaft als heilkundig geberdet, beweist noch nicht die Thatsache des Heilenkönnens. Es läuft doch kein Mensch zum „Pfuscher“, wenn er vom „Zünftigen“ besser bedient wird.

Das Heilen ist eben keine Wissenschaft, sondern eine Kunst. Verlangt man denn von einem anderen Künstler, z. B. von einem Schauspieler, Sänger, Musiker, Maler usw. die Auffassung seiner Kunst als Wissenschaft? Doch wohl nicht! Bei Ausübung einer Kunst entscheidet bekanntlich nur der Erfolg! So auch in der Heilkunst. „Heilen“, sagt der kürzlich erst verstorbene Professor Dr. med. Hyrtl in Wien, „kann bekanntlich jeder, der weiß, was hilft!“ —

Es ist selten, daß Reformen, sei es auf einem Gebiete, welches es wolle, eine sachliche Kritik und eine ruhige Beurteilung seitens derjenigen finden, gegen welche sich die Reformbestrebungen richten. Es liegt dies in der Natur der Sache. Den Reformbestrebungen auf dem Gebiete der Heilkunde, welche sich in verschiedenen Verfahren und Methoden äußern, ergeht es nicht anders. Sie erfahren, statt einer objektiven und ruhigen Beurteilung seitens der Gegnerschaft, der Staatsmedizin und ihrer Vertreter und Anhänger, die fanatischten

---

der Naturheilmethode feindlich gesinnter und brotneidischer Arzt gefunden und ihn denunziert haben, und das Gericht würde ihn auf Grund dieser Denunziation und des wissenschaftlichen Beweises verurteilt haben. Gegen den praktischen Arzt ist nichts zu machen, denn wir praktischen Aerzte haben durch das Staatsexamen das Privilegium, die Leute zu morden. Wollte man ihn verklagen, dann würde er sich wahrscheinlich damit verteidigen, daß er das Verfahren, ohne damit Schaden anzurichten, schon in vielen Fällen angewandt habe — Fälle natürlich, welche nur entzündete Mandeln waren — oder weil er es für verderblich halte, daß die Patienten den Belag hinunterschlucken.

Dr. med. Schulze.“

Haßausbrüche, die schwersten Anfeindungen und Beschimpfungen, welche sich weniger gegen die Sache selbst, als vielmehr gegen die Vertreter derselben, gegen Personen, gegen die Laienärzte richten.

Um so freudiger ist es daher zu begrüßen, wenn den „Reformern“ aus den Reihen der Gegnerschaft Bundesgenossen erwachsen, welche, obschon sie nicht selbst auf dem Boden der „Umsturzbestrebungen“ stehen, es dennoch verstanden haben, sich einen unbefangenen Blick zu bewahren, und nach Erklärungen für die Erscheinungen der Reformgelüste suchen.

Ein solcher Bundesgenosse ist nun allen „Heilreformern“, mögen sie nun Anhänger der Wasserheilmethode oder der Homöopathie, des Baunscheidtismus oder der Wollkur, des Heilmagnetismus oder der Pflanzensäfteheilkur Glünickes sein, entstanden in der Person des Professors, Dr. med. Ernst Schweninger, Leibarztes des Fürsten Bismarck.

Professor Schweninger gewährt uns in zwei trefflich geschriebenen, ungemein packend, drastisch und lebenswahr gehaltenen Artikeln, betitelt: „Aerzte und Pfuscher“ und „Zukunftsseuchen, Seuchenzukunft“, nicht allein einen tiefen, interessanten Blick hinter die ärztlichen Coulissen, wodurch wir einen wünschenswerten, wenn auch nicht gerade erfreulichen Aufschluß über das Gebaren und Treiben der „Zunft“ erhalten, sondern führt auch in schneidiger und überzeugender Weise die Berechtigung der Anfeindungen der sogenannten „Kurpfuscher“ seitens der Wissenschaft auf ein äußerst winziges Maß zurück.

Wäre es ein anderer als Schweninger, der in einem solchen Tone schriebe, so wären die Herren von der privilegierten Wissenschaft mit irgend einer Erklärung, ob sie nun paßte oder nicht, für eine derartige „gröbliche Verletzung der Standesehre und Schädigung der ärztlichen materiellen Interessen“ schnell bei der Hand. An einen Mann aber, von der Bedeutung eines Schweninger, dem jeder Patriot zum wärmsten Danke verpflichtet sein muß, weil er es verstand, den Altreichskanzler noch zu Zeiten seiner Amtsthätigkeit wieder herzustellen und ihn damit dem Vaterlande zu erhalten, nachdem derselbe von den ersten Kapazitäten der Wissenschaft, Geheimen und Nicht-geheimen Medizinalräten, ohne den geringsten Erfolg behandelt worden war — ich sage, an einen Mann von der Bedeutung eines Schweninger

wagen sich die Herren der Zunft doch nicht so leicht heran. —

Uns „Kurpfuscher" kann dieses tapfere Vorgehen des Herrn Professor Schweninger nur mit Genugthuung und lebhafter Freude erfüllen. Wir sind ihm für unsere Ehrenrettung zum innigsten Danke verpflichtet. — Sein Schreib-Stilett ist in Bohon Upasgift getaucht. Wuchtige, donnernde Keulenschläge läßt er auf die sogenannte Wissenschaft und ihre Vertreter niederfallen; doch — der geehrte Leser möge dies nun selbst lesen und möge — staunen — staunen über den Freimut, die Offenheit und Kühnheit eines der bedeutendsten und hervorragendsten Aerzte.

Aerzte und Pfuscher.*)

Das Ansehen des ärztlichen Standes sinkt. Wer nachdenkt, weiß auch, warum das so ist. Die Schuld liegt vielfach an uns selbst. Aber der Kutscher flucht über den schlechten Weg, wenn er den Wagen im Schnapsrausch umwirft, das Kind schlägt den Tisch, an dem es sich beim Spielen stößt, und der Arzt schimpft auf die Kurpfuscher, die ihm die Achtung der Menschen rauben.

Täglich erscheinen in den Zeitungen Entrüstungsartikel und Warnungen vor dem Treiben der klugen Frauen. Täglich liest man von dem Unheil, das Heilkünstler durch falsche Diagnose und falsche Behandlungen angerichtet haben. Und trotzdem gehen die Kranken zu den Pfuschern. Trotzdem haben Leute wie Kühne und Gössel die größte Praxis im Reiche.

Wie ist das möglich? Sind die Menschen wirklich so närrisch, daß sie den Charlatan für klüger halten als den Arzt? So dumm sind sie noch nicht. Aber wenn man die Wahl zwischen Krätzer und verdorbenem Sekt hat, so greift man zum Krätzer. Und wer merkt, daß er vom Arzt belogen wird, der geht zum Pfuscher.

Der Schwindel des Rezepts ist häufig nur zu offenbar. So ganz glaubt eigentlich nur noch der Apotheker daran, und bei dem ist der Glaube Geschäft. Die Kranken dagegen wissen, daß man auch als Arzt Quacksalber sein kann, und daß sie sich oft besser dem Naturheilverfahren und der Homöopathie als der Apothekenmixtur anvertrauen können.

Wir Aerzte ziehen selbst die wilde Medizin groß. Wir bilden die Hebammen aus, und sie pfuschen. Wir begünstigen die Apotheken, und hinter unserm Rücken vertreiben sie Geheimmittel. Wir schreiben „popu-

---

*) Ich entnehme diesen Aufsatz mit ausdrücklicher, mir direkt und eigenhändig schriftlich erteilter Genehmigung des hochgeschätzten Herrn Verfassers (Professor Dr. med. Schweninger in Berlin) und mit besonderer Erlaubnis des Herausgebers, Herrn Maximilian Harden in Berlin, der hochinteressanten wissenschaftlich-politischen Wochenschrift „Die Zukunft". (Der Verfasser.)

läre Medizin", und unsere Leser behandeln Kranke. Wir gründen Samariter-Vereine, fördern die freiwillige Krankenpflege, halten Vorträge über die erste Hilfe bei Unglücksfällen, und unsere halbgebildeten Schüler spielen „Doktor".

Massieren ist uns zu gemein. Wir überlassen es den Barbieren und wundern uns, wenn sich diese von unserer Vormundschaft frei machen und selbständig kurieren.

In unseren Zeitschriften toben wir gegen die Charlatans, und im Inseratenteil prangen die Reklamen unzähliger Heilmittel, Bäder, Aerzte und unübertroffener Heilanstalten.

Wenn die Presse jemand schädigen will, so schweigt sie ihn tot. Unsere Fachorgane beschäftigen sich fortwährend mit den Kurpfuschern, und alle paar Zeilen stößt man auf den Namen Kneipp.

Wir zeigen unseren Gegnern auch, wie man Geschäfte macht Wenn ein Arzt sich niederläßt, dann steht im Blättchen die Anzeige, daß er von 8—9 Sprechstunde hat, unentgeltlich von 3—4, damit man weiß, wie wohlthätig er ist.

Oder ein Sanatorium wird gegründet. Fett gedruckte Reklamen gehen durch die Zeitungen. Auf schönem Papier werden Prospekte gedruckt und in die Welt gesandt. Aerzte und Laien müssen doch wissen, daß wieder eine Anstalt aufgethan worden ist, die „allen Erfordernissen der Neuzeit" entspricht.

In der Presse erscheinen alle Sommer über Bäder Nachrichten, die von Lügen strotzen. Jede Pfütze wird jetzt zum Bade, und für jede dieser Pfützen profaniert ein Arzt seinen Titel und sein Wissen mit dem Vorgeben, Herz- und Lungen-Krankheiten oder dergleichen in der Heilquelle seiner Erfindung zu beseitigen.

Wir gehen nicht mehr, wie in alten Zeiten, in rotem Gewande von Stadt zu Stadt hausieren. Wir locken das Publikum nicht mehr mit Pauken und Trompeten, Gichtkugeln oder Rheumatismusketten zu kaufen. Aber die Presse muß für unsere neuen Mittel, die anfangs stets „Allheilmittel" sind, Lärm schlagen. Eine Notiz über den Erfinder, über den Wert der Neuerung wird an die Redaktionen mit der Bitte gesandt, in dem geschätzten Organ gefälligst Beiliegendes abdrucken zu wollen. Alle Aerzte des heiligen Reichs erhalten Proben. Es dauert nicht lange, bis einer der glücklichen Empfänger über die glänzenden Erfolge mit dem Mittel in einer klinischen Wochenschrift schreibt. Aus dieser drucken es wieder die Tageszeitungen ab. In kurzer Zeit hat man einen ganzen Stoß solcher Schriften, und diese werden dann in der Welt verbreitet. Und wenn der Erfinder nur tüchtig verdient, und der Arzt, der das Mittel erprobt hat, in den Zeitungen genannt wird, dann ist es gleichgültig, ob die Wissenschaft Monate lang genarrt worden ist, und ob die Kranken ihr Geld zum Fenster hinauswerfen.

Da wir selbst mit den erbärmlichsten Reklamemitteln arbeiten, wie dürfen wir entrüstet sein, daß uns Richter und Brandt, Schäfer Thomas und Kneipp das einträgliche Geschäft nachmachen? Haben höchst berühmte Autoritäten*) sich doch nicht gescheut, die Schweizerpillen und ähnliches Zeug mit ihrem Namen zu decken.

---

*) Eine dieser Autoritäten ist der — „große, berühmte Virchow". — Wie wenig Vertrauen er zu der, von ihm wegen ihrer „ausschließlichen

Wir treiben das Publikum in die Hände der Pfuscher. Wenn Müller sen. stirbt, dann erzählt Dr. Krause: Dr. Schmidt habe den Mann falsch behandelt. Und Dr. Schmidt weiß ein Lied zu singen, wie Krause der Frau Werner durch kalte Abreibungen die Schwindsucht ankuriert hat. Wenn sich die Aerzte so gegenseitig Ochse und Esel schimpfen, ist es doch natürlich, daß der Laie zum Pfuscher geht, der alle beide Narren nennt.

Wer ist denn nun Pfuscher und Charlatan? Was haben wir überhaupt für ein Recht, die Pfuscher zu verfolgen, als seien sie Mörder? Wer gab uns die Wasserbehandlung? Prießnitz, und er war ein Pfuscher. Wer die Heilgymnastik? Ling, und er war ein Pfuscher. Wer machte die Lahmen gehen, wer heilte die Krankheiten der Frauen? Wer lehrte uns die Muskelübungen und die Massage? Pfuscher waren es, Charlatans.

Prießnitz und Hessing, Ling, Wolf, Brandt, Kneipp und Thomas —: sie werden in der Geschichte noch leben, wenn manche unserer Großen längst verschollen sind.

Die verachteten Homöopathen haben es bewiesen, daß wir den Kranken nicht die ganze Apotheke durch den Leib zu jagen brauchen, um sie zu heilen. Heute spotten wir noch der Naturheilkraft. Aber sie wird die moderne Arzneikunde an die Wand drücken, und die Zeit wird kommen, wo es nicht mehr als eine Beschimpfung gilt, Naturarzt genannt zu werden.

Der Hauptgrund unseres Hasses liegt auch auf einem anderen Gebiete. Die Leistungen des Pfuschers erkennen wir an, aber wir wollen nicht, daß er Geld verdient. Als Hessing vor einigen Jahren in Berlin seine Apparate demonstrierte, strömten die Chirurgen zusammen, das Wunder zu schauen. Jetzt wird derselbe Mann gehaßt und verfolgt, weil er sich seinen Apparat mit Gold aufwiegen läßt. Handeln wir besser, wenn wir uns den Bauchschnitt mit Hundertmarkscheinen zudecken lassen?

Die Kunst geht nach Geld, und wie wir aus Brotneid unsere Kollegen verleumden, so suchen wir aus Brotneid die Pfuscher zu erdrücken.

Wissenschaftlichkeit" verherrlichten modernen Medizin hatte, bewies er der Welt dadurch, daß er die „nichtzünftigen" Brandtschen „Schweizerpillen" gegen ein Leiden selbst einnahm und über die „gute Wirkung" derselben dann dem Erfinder ein Dankschreiben übersandte, was dieser zu Nutz und Frommen der leidenden Menschheit als ein gutes Reklamemittel verwandte. Die Verherrlichung der „Schweizerpillen" durch einen Oberpriester der medizinischen Wissenschaft war selbst dem lammfrommsten „Zünftigen" zu viel. Es gab viel Geschrei deswegen im „zünftigen" Lager. Die medizinischen Fachblätter gaben offen und deutlich ihre „sittliche Entrüstung" zu erkennen. Dagegen kam in die Tagespresse, welche sonst von der Zunft mit Verfolgungsartikeln über Kurpfuscherei sattsam versorgt wird, über die „Heilung" des Herrn Professor Dr. med. Virchow durch ein unwissenschaftliches, von einem Pfuscher fabriziertes Geheimmittel — so gut wie nichts. Die außerwissenschaftliche Heilung des Herrn Professor Virchow durch die „Schweizerpillen" erfolgte im Jahre des Heiles 1884. (Der Verfasser.)

Aber mit dem Gesetz und der Polizei werden wir nichts erreichen. Wenn wir die Schäden, die unser Ansehen zerfressen, heilen, werden wir wieder die alte Stellung erhalten, die uns gebührt. Die Kranken werden wieder zu uns kommen, wenn wir sie nicht mehr belügen. So lange wir aber wissenschaftliche Charlatans bleiben, wird das Publikum den Unterschied zwischen Arzt und Pfuscher nicht begreifen.

Einstweilen ist es aber ganz spaßhaft, die Wissenschaft schreien zu hören: „Papa Staat, der Pfarrer Kneipp frißt mir immer die Butter vom Brot!"

Ein Arzt.

Zukunftsseuchen, Seuchenzukunft.*)

Aus einem Colloquium beim Professor Dr. med. Schweninger.

Wenn die Kuh aus dem Stall gelaufen ist, schlägt der Bauer die Thür zu; wenn das Examen in Sicht ist, fängt der Student zu arbeiten an; und wenn eine Seuche da ist, werden die Aerzte und die Regierungen mobil und beginnen zu überlegen, woher die Seuche denn eigentlich kam, und wie man sie wieder weg bringt. Ob es am Ende nicht doch richtiger wäre: die Thür zu sperren, bevor die Kuh noch herauslief? Die Studenten sollten immer so arbeiten, daß sie in heiterer Ruhe das Examen erwarten können; die Regierungen und die Aerzten müßten in gesunden Zeiten daran denken, wie man der Seuche den Boden versperrt.

Aber unsere landläufige Medizin, wie sie so oft und so gern von den Machern der Wissenschaft und den Possenreißern der Therapie in Universitäten und Kliniken fortgepflanzt wird, hat ihre Praxis der katholischen Kirche abgeguckt. Die sagt dem Gläubigen: Sündige, soviel Du willst, aber dann komm zur Beichte; und der Arzt spricht zum Opfer seiner papiernen Kunst: Lebe so unvernünftig, wie Du willst, aber dann komm zur Sprechstunde. Dort thut's der Beichtzettel, hier das Rezept.**) Und auch den bequemen Wechsel von Fasttagen und Sonntagen kennt unsere Medizin; wenn sie den Leuten immer ein vernünftiges Leben empföhle, dann würden sie in Seuchenzeiten nicht mit schlotternden Knieen herumlaufen und vor jeder sauren Gurke angstgrün werden. Die Methode: hier Krankheit — hier Mittel, ist billig und schlecht. Es giebt keine spezifischen Mittel gegen eine Krankheit, höchstens gegen ein Symptom, und die medizinische Praxis hat nicht nur die Aufgabe,

---

*) Ich entnehme diesen Artikel ebenfalls mit ausdrücklicher Erlaubnis des hochverehrten Verfassers und mit besonderer Genehmigung des Herausgebers, des Schriftstellers Herrn Maximilian Harden in Berlin, der „Zukunft". Die hochinteressante und rühmlichst bekannte Zeitschrift „Die Zukunft" erscheint allwöchentlich im Umfange von ungefähr drei Bogen und kostet im Abonnement vierteljährlich 5 Mark. (Der Verfasser.)

**) Professor Schweninger urteilt hier, jedenfalls aus Unkenntnis, nicht ganz gerecht über die Ablaßbedingungen und Grundsätze der katholischen Kirche. In Bezug auf den „Rezept-Ablaßzettel" der „Medizin-Päpste" hat er jedoch vollkommen Recht und die Verhältnisse thatsächlich nach dem Leben geschildert. (Der Verfasser.)

Schmerzen zu betäuben und wegzubringen — das ist doch am Ende mehr Nebensache und schon durch die Humanität geboten —, sondern sie soll den Organismus so pflegen und kräftigen, daß nicht jede winzige Ursache solche scheußlichen Krankheiten hervorrufen kann.

Deshalb sollte die Hauptfrage, die mit manchen gleichgültigen und nebensächlichen Fragen bei Seuchen erörtert zu werden pflegt, etwa so gefaßt werden: „Welche Maßnahmen zur Verhütung des Auftretens, der Weiterverbreitung und des Wiederauftretens von Seuchen kommen in Betracht?“

Man zerbricht sich jetzt den Kopf darüber, von wo die Cholera eingeschleppt worden ist; ob die russischen Auswanderer oder die indischen Heizer sie mitgebracht haben, die auf vielen Hamburger Schiffen angestellt sind, weil sie billiger arbeiten und mehr Hitze aushalten können als die Weißen. Beides ist möglich und noch viel mehr! Aber muß denn die Cholera überhaupt eingeschleppt worden sein? Wir haben sie ja seit dem Jahre 1818 immer in Europa gehabt, und daß sie nur in Intervallen aufgetreten ist, das beweist doch noch nichts für die Notwendigkeit der Einschleppung. Es giebt gute und schlechte Pilzjahre, aber an der Theorie von der Ubiquität der Pilze ist ernstlich noch nicht gerüttelt worden. Keineswegs kann doch angenommen werden, daß alle Giftkeime aufgefangen oder vernichtet sind; deshalb kann die Seuche immer wiederkommen, ohne daß sie erst eingeschleppt worden ist. Es ist eben der alte Unfug in neuem Gewande: der Kranke will nur gleich wissen, wie seine Krankheit denn heißt, und er erklärt den vorigen Arzt für einen Erzdummkopf, weil der Gicht nannte, was der jetzige Rezeptschreiber Rheumatismus nennt; und das Volk will geschwind erfahren, woher die Cholera kam, und es ist höchst zufrieden, wenn ein schön klingendes Wort sich einstellt, wo Begriffe fehlen.

Auf die Hamburger wird vielfach mit Unrecht geschimpft. Sie haben nichts verheimlicht und nichts vertuscht; die Cholera mußte doch erst da sein, bevor sie konstatiert werden konnte, und wer den schwerfälligen Apparat kennt, der weiß auch, daß solche Konstatierungen nicht im Handumdrehen abgemacht sind. Und die Menschen mußten doch erst tot sein, bevor sie begraben werden konnten. Gewiß sind die sanitären Verhältnisse Hamburgs miserabel, aber warum hat man diesen berechtigten Vorwurf nicht früher gemacht, als er nicht weniger berechtigt war? In den Tagen des Unglückes und der Not jemand anzuklagen, ist inhuman und zwecklos. Was in Hamburg geschehen ist, das konnte ebensogut auch anderswo geschehen; aber wer sich erwischen läßt, auf dem wird dann herumgehackt, und die moralische Entrüstung regt sich immer am lautesten da, wo man alle Veranlassung hätte, lieber vor der eigenen Thür den gehäuften Schmutz wegzukehren.

Wir brauchen zunächst, was wir anderswo zum Teil wenigstens schon haben: pragmatisch angestellte und gut bezahlte Sanitätsbeamte, die viel unabhängiger und auf private Einnahmen weniger angewiesen sind. Was will denn so ein Amts- oder Bezirksarzt machen? Er ist nicht fest angestellt, er hat nicht die Rechte eines Vollzugsbeamten, er braucht, um nicht zu hungern, die Einnahmen aus seiner Praxis. Darum drückt er leicht zu der Schmutzwirtschaft die Augen zu, beide gleich, wenn's verlangt wird, und besinnt sich dreimal, ehe er eine perniciöse Seuche konstatiert. Denn die Schwierigkeiten, die durch eine

solche Anzeige den Familien der Seuchenkranken in ihrem Privatleben und in ihren Geschäften erwachsen, lassen gegen den Arzt, der die Bescherung angerichtet hat, gewiß keine freundlichen Gesinnungen aufkommen. Und er muß doch auf die Erhaltung jedes Kunden ängstlich bedacht sein, — es geht ja ums liebe Brot!

Uebrigens — wie steht es denn mit den Pfuschern, die doch ein sehr erhebliches Kontingent der Menschheit behandeln? Sollen die vielleicht von der Anzeigepflicht ausgeschlossen werden? Die Folge würde sein, daß noch mehr Leute sich von Pfuschern behandeln ließen, weil sie sich sagen würden: der Arzt muß melden, der Pfuscher nicht. Und wo fängt denn der Pfuscher an, und wo hört er auf? Schon jetzt erkranken und sterben etwa 60 bis 70 Prozent unserer Bevölkerung ohne die Hilfe legitimer Aerzte — und jeden, der nicht legitim Arzt geworden ist, nennt man ja wohl einen Pfuscher? Leider muß es aber gesagt werden, daß es unter diesen Pfuschern eine ganze Anzahl von Praktikern giebt, die mehr von der Heilkunst verstehen als unsere allerlegitimsten Aerzte. Ohne den Prießnitzschen Umschlag kann ein Arzt heute kaum auskommen, und doch ist Prießnitz ein Bauer, ein Pfuscher! Da ist auch Hessing in Göggingen, ein Mann, der ausgezeichnete Apparate gemacht hat, den aber gerade die Pfuscherhetze verdorben und über sein eigentliches Gebiet hinausgetrieben hat. Da ist Wolff aus Frankfurt, dem seine Schreibkrampfkuren von den Trägern der berühmtesten Namen bescheinigt sind, und der offenbar eine ungewöhnlich große technische Erfahrung besitzen muß. Und was man auch gegen den Pfarrer Kneipp sagen mag, ein großes Verdienst hat er doch: er hat die Bauern ans Waschen gewöhnt, — und ob er das nun Oberguß, Unterguß oder sonstwie benennt, ist ja ganz einerlei. Man muß eben von allen lernen, positiv oder mindestens negativ. Sehr gebildete und wissenschaftliche Aerzte sind heute der Meinung, daß wir gerade aus dem Pfuschertum und den Naturheilversuchen, deren Unfug (? Der Verf.) ja oft genug auf der Hand liegt, doch vielleicht die Reform zu erwarten haben, nach der unser medizinisches Treiben so dringend verlangt. Der Rezeptschwindel muß den Leuten abgewöhnt und es muß ihnen immer wieder gesagt werden, daß es auf den Namen der Krankheit, an der sie sterben, ja doch nicht so sehr ankommt.

Die Mehrheit der Aerzte glaubt selbst nicht mehr an den überlebten Rezeptschwindel; aber die Patienten wollen betrogen sein, und darum erhalten sie ihr Rezept und können, was sie schwarz auf weiß besitzen, getrost nach Hause tragen. Die Medizinmänner sind oft genug nur die gefälligen Diener des lieben Publikums und fast noch öfter die Handlanger der Chemie. Da wird eine neue Tinktur zusammengegossen, für einige Hundert Mark findet sich ein Reklameschreiber, und das neue, das einzig wahre und allein unfehlbare Heilmittel wird mit Glanz in die Welt gesetzt. Es geht noch immer so zu wie bei Faustens Vater, dem dunkeln Ehrenmann: „Hier war die Arzenei, die Patienten starben, und niemand fragte: wer genas?“

Ueberhaupt sollte man auf die Fortschritte der inneren Medizin nicht gar zu stolz sein; diese Entwickelung vollzieht sich häufig in Spiralen Wir erleben das heute mit der Cholera. Es sieht fast so aus, als sollten

wir in die Anschauungen der dreißiger Jahre zurückfallen, wo man die Choleraverdächtigen am liebsten gleich verbrannt hätte, und wo man sie vielleicht noch mehr ausgeräuchert hat als jetzt. Im Universallexikon der praktischen Medizin und Chirurgie, einem Buche, das 1837 gedruckt ist, stehen über die Cholera Urteile und Vorurteile, die heute wieder ganz lebendig geworden sind. Daß die Seuche aus Indien stammt, daß sie hauptsächlich durch die Schiffahrt verbreitet wird, daß sie dem Laufe der Flüsse folgt — alle diese Dinge wußte man damals auch schon, und ganz wie heute arbeitete man damals bereits mit Hitze, Bauchbinden und Absperrungen, mit Chlorkalk, allerhand Säuren und ähnlichen schönen Sachen. Daß noch etliche Sorten von Choleratropfen erfunden sind, macht ja nicht viel aus, und der Wechsel der Desinfektionsmittel bedeutet gerade so viel und so wenig wie der Wechsel von blauer und roter Medizin. Und auch Herr Stanhope, dessen Briefe jetzt durch die Zeitungen die Runde machen, ist schon einmal dagewesen, in der Gestalt eines Warschauer Arztes, der sich zu den Cholerakranken in die Betten legte und ihren Auswurf verschluckte. Was beweist uns Herr Stanhope, auch wenn er wirklich davon kommt? Im besten Falle bleibt er vor der Ansteckung bewahrt, wie Tausende von Aerzten, Wärtern und barmherzigen Schwestern, die nicht mit Cholerin geimpft sind. Aber der Welt wird wieder einmal ein neues Mittel angepriesen, und bei der nächsten Epidemie wird vielleicht ein großer Andrang nach Cholerinrezepten sein, und die Apotheker werden gute Geschäfte machen.

Einstweilen sind die Droguenhändler obenauf, denn die ganze Welt wird desinfiziert. Nützt es nicht, sagt man, so schadet es doch nicht. Aber das ist noch sehr fraglich. Natürlich nützt es nicht, weil man die Därme ja doch nicht desinfizieren und die Menschen nicht auskochen kann. Vielleicht können die hervorragendsten Vertreter der heutigen strengen Desinfektionsmethode uns darüber Auskunft geben, wie die Bacillen es anfangen, um trotz der energischsten Maßregeln in vollständig lebensfähigem Zustande sich verschleppen zu lassen; wenn den Bacillen im Glase die Desinfektion so gut bekommen ist, warum sollten die Bacillen, die man sonst mit sich herumträgt, empfindlicher sein? Für Nichtkranke aber ist die Geschichte entschieden gefährlich, und die Fälle sind nicht selten, wo gesunde Menschen — namentlich Frauen — während der langen Eisenbahnfahrt erst durch die Chlor- und Karbolgerüche und durch die damit verbundene Angst von Brechreiz, Kolik und allerlei nervösen Zuständen befallen worden sind. Dann kamen sie ins Spital und konnten froh sein, wenn sie da nichts erwischten. Man streut den Leuten stinkenden Kram in die Gossen und zugleich streut man ihnen Sand in die Augen, daß sie denken können: nun sei die Gefahr vorüber. Die Cholera wird kommen und gehen, so gut wie andere Seuchen, und es kann sich, vom lokalistischen Moment abgesehen, nur darum handeln, die Menschen widerstandsfähiger und gesünder zu machen. Diesem Zweck dienen zwei Eier oder ein ordentliches Stück Fleisch viel besser als alle Desinfektionsmittel sämtlicher Droguengeschäfte.

Professor Koch hat das unsterbliche Verdienst, das sicherste Merkmal der asiatischen Cholera entdeckt zu haben; der Bacillus ist der beste Index, und man darf der fortschreitenden Wissenschaft die Lösung der Frage überlassen, welchen Platz der Bacillus in der Entwickelung der Krankheit einnimmt. Festgestellt ist darüber noch nichts. Jedenfalls aber thut es

der Bacillus nicht allein: es muß auch noch der Mensch dazu kommen, sonst giebt's keine Cholera. Aerzte, die sich „praktisch" nennen, müßten deshalb auch nicht den Bacillus allein, sondern auch den Menschen und seine Umgebung etwas anschauen. Seit den jetzt leider schon halb vergessenen Forschungen Pettenkofers steht es fest, daß zeitliche, örtliche und individuelle Momente zusammenwirken müssen, wenn eine Choleraepidemie entstehen soll. Die zeitlichen Momente haben wir nicht in der Hand; wir können Sommer und Winter, Regen und Frost, den Grundwasserstand und dergleichen nicht erzwingen; die örtlichen und individuellen Momente aber, die Emanation des Bodens und ähnliche Dinge, unterliegen sehr wohl unserer Einwirkung. Wir können die Städte assanieren, die Kommunen zur Anlage einer guten Kanalisation und Wasserversorgung zwingen und der Durchfaulung und Verunreinigung des Bodens vorbeugen. Und ebenso können wir den Menschen bessere Wohnungen, eine gesündere Nahrung und verständigere Lebensweise verschaffen. Nicht mit Unrecht hat man die Cholera eine Krankheit der Elenden genannt. Vermindert das Elend, und Ihr vermindert die Seuchengefahr! Die sociale Frage hat eben auch ihre medizinische Seite. Wenn jeder Mensch nur so viel ißt und trinkt, wie er zur Erhaltung seiner Kräfte braucht, wird sehr viel übrig bleiben, was jetzt nur zur Zerstörung der Gesundheit verwendet wird.

Heute schwatzen die dümmsten Gesellen etwas über die Bacillen daher, und selbst unter den Aerzten befolgen die meisten nur zur Hälfte Hufelands Lehre: sie generalisieren zwar die Krankheit, aber sie individualisieren nicht die Kranken! Dem Theoretiker wie dem Praktiker wird die Cholera noch lange zu schaffen machen, denn noch immer, wie in den dreißiger Jahren, ist das Wesen dieser Seuche in Dunkel gehüllt, und zur Kontagion, die heute wieder den ersten Platz behauptet, ist nur die wundervolle Hypothese des Miasmas hinzugetreten. Vielleicht wird man klarer sehen und weniger ängstlich sein, wenn die Cholera endemisch geworden sein wird. Die praktischen Aerzte aber würden sehr unpraktisch handeln, wenn sie so lange warten würden. Jeder Weg führt zum Ziel, und man weiß nie vorher, welcher der kürzeste ist. Es giebt zehntausend Krankheiten, aber nur eine Gesundheit, und die Krankheiten kommen so „plötzlich", wie Leben und Tod eben auch. Ein Arzneimittel, das eigentlich nie ein Heilmittel ist — oder welches wäre ein solches? — wird immer nur mehr oder minder symptomatisch wirken und sollte deshalb auch eigentlich nie zweimal hintereinander verabreicht werden, weil es eben nur ein notwendiges Uebel ist und in den Bedürfniskram des Körpers nicht hineinpaßt. Wer einen Schmerz, ein Symptom, anstatt sie aus dem Organismus hinauszutreiben, nur einmal „wegbringt", wer mit dem medizinischen Beichtzettel die Leidenden nur beruhigt oder getröstet heimschickt: der sollte die Pfuscher nicht gar so geringschätzig über die Achsel ansehen. Denn er arbeitet mit Palliativmittelchen, und für Seuchenzukunft und Zukunftsseuchen muß man sich's merken, daß man im Kot nur um so eher ersticken kann, wenn ein Mäntelchen drüber gedeckt worden ist, das ihn den Augen entzieht, um ihm durch die Nase erst den Eingang zu sichern.

Um meinen geehrten Lesern noch mehr Vertrauen zu der Behandlungsmethode von „Naturheilkundigen“ oder „Naturärzten“ einzuflößen, lasse ich an dieser Stelle in Form von zwei Artikeln aus den „Neuen Hessischen Volksblättern“ die durch die Behandlung des Naturheilkundigen Herrn Georg Weicker erfolgte Heilung des in den weitesten Kreisen rühmlichst bekannten, bedeutenden Historikers, Professors an der Universität Gießen, Dr. Wilhelm Oncken noch folgen.

In den „Neuen Hessischen Volksblättern“ erschien Anfang Januar 1885 eine Notiz über eine Ovation der Gießener Studenten, welche dieselben dem Professor Oncken anläßlich seiner ersten Vorlesung nach längerer schwerer Krankheit dargebracht hatten. In dieser Notiz wurde u. a. hervorgehoben, daß nach erfolgloser medizinischer Behandlung der Herr Professor seine Heilung dem Naturarzte Herrn Georg Weicker aus Auerbach a. d. Bergstraße zu verdanken habe.

Darauf erschien in Nr. 13 des vorgenannten Blattes vom 16. Januar 1885 das offenbar von „zünftiger“ Seite aus inspirierte

Eingesandt.

In Ihrem geschätzten Blatte brachten Sie vor einigen Tagen die auch in weiteren Kreisen mit Freuden vernommene Mitteilung aus Gießen, daß Herr Prof. Oncken von einer schweren Krankheit genesen, seine Vorlesungen wieder begonnen habe. Indessen über die Krankheit selbst und die Art der Behandlung gestatten Sie eine Berichtigung, die mir von ganz zuverlässiger Seite zugegangen ist.

Herr Professor Oncken litt an einer Rippenfell- und Herzbeutelentzündung. Die ihn behandelnden Aerzte hatten ihn keineswegs aufgegeben, sondern sie wurden von der Familie entlassen, ja einer derselben ward sogar, als er nachts um 1 Uhr seinen Patienten besuchen wollte, geradezu kurzweg fortgeschickt mit dem Bemerken, er brauche nicht mehr wiederzukommen, indem eine in Gießen wohnhafte, angeblich naturheilkundige Dame aus den höheren Ständen die weitere Behandlung übernommen habe. Da dieselbe aber in dem weiteren Verlauf der Krankheit sich nicht als hinreichend sachkundig erklärte, wurde auf ihre Empfehlung ein bekannter sogenannter „Naturarzt“ zur weiteren Naturheilkur auf einige Wochen verschrieben. Sicherem Vernehmen nach sah sich jedoch schließlich die Familie gezwungen, wiederum um ärztliche Hilfe zu bitten, worauf sich ein anderer, als die weggeschickten Aerzte entschloß, den Herrn Professor weiter zu behandeln.

Dies der wahre Sachverhalt, wonach ich Sie bitte, getreu Ihrem Motto und der Wahrheit gemäß den Ihnen vor einigen Tagen eingesandten Artikel rektifizieren zu wollen.

(Wir schenken vorstehendem „Eingesandt“ selbstverständlich Aufnahme, obgleich ein fast regelmäßig wiederkehrendes Dementi erfolgt, wenn in der Presse von irgendwelcher Seite mit nicht vollständig offenem Visier über irgend

einen Erfolg des Naturheilverfahrens berichtet worden ist. Wir sind auch diesmal nicht in der Lage, beurteilen zu können, auf wessen Seite hier die Wahrheit gelegen ist, doch wäre Herr Prof. Dr. Oncken ganz zweifellos der richtige Mann dazu, darüber ein gewichtiges Zeugnis öffentlich abzulegen, nachdem seine Heilung in der geschehenen Weise einmal zum Gegenstand öffentlicher Diskussion geworden ist. Verdankt er wirklich dem Naturheilverfahren diese seine Genesung, so würde die Autorität seines Namens für eine solche Thatsache ebenso schwerwiegend sein, wie für die in dem obigen „Eingesandt" mitgeteilte gegenteilige Behauptung. Eine solche Aeußerung des Herrn Professors wäre hiernach zweifellos ganz besonders geeignet, zur Klärung der Frage auch in prinzipieller Hinsicht wesentlich beizutragen. D. R.)*)

Darauf folgte in Nr. 17 desselben Blattes (vom 21. Januar 1885) die von Herrn Professor Dr. Oncken gegebene

Erklärung.

Das Zeugnis, zu dem mich die geehrte Redaktion d. Bl. am 16. d. M. öffentlich aufgefordert hat, lege ich mit Freuden ab. Mit Freuden — weil es einer guten und gerechten Sache gilt — aber doch auch nicht ohne eine Regung des Bedauerns, denn es kann nicht abgelegt werden, ohne daß ich gleichzeitig eine Art von Hinrichtung öffentlich vollziehe. Das „Eingesandt" in Nr. 13 schließt mit den Worten: „Dies der wahre Sachverhalt"; ich aber erkläre sogleich: seine ganze Darstellung ist in allem wesentlichen falsch, unwahr von der ersten bis zur letzten Zeile. Das Eingesandt beginnt mit der Versicherung, seine Angaben stammten von „ganz zuverlässiger Seite". Ich aber erkläre öffentlich: Wer dem Einsender diese Dinge mitgeteilt hat, unter dem Vorgeben, er sei authentisch unterrichtet, der hat ihn schändlich hintergangen.

Es heißt in dem Eingesandt: „Herr Prof. Oncken litt an einer Rippenfell- und Herzbeutelentzündung." Hiernach hätte ich also an einer Lungenentzündung gar nicht gelitten und nun komme ich mir in der That sehr wunderbar vor, da ich öffentlich konstatieren muß, daß, solange ich überhaupt krank war, meine Lunge und zwar deren linker Flügel wirklich und wahrhaftig der Hauptsitz meiner Leiden und der Hauptquell meiner oft recht empfindlichen Schmerzen gewesen ist. Hierüber hat denn auch unter denen, die mich behandelt haben, weder Zweifel noch Meinungsverschiedenheit bestanden. Insbesondere die Herren der medizinischen Wissenschaft haben sich darüber mit größter Bestimmtheit ausgesprochen. „Sie haben ja Lungenentzündung", sagte am 24. Oktober 1884 mein damaliger Arzt, nachdem er meine linke Schulter, wo ich bloß Rheumatismus zu haben glaubte, zum erstenmal genauer untersucht hatte, und auf Lungenentzündung hat er mich danach behandelt; „jetzt ist der ganze linke Lungenflügel entzündet", sagte er bereits am 27. Oktober nach Ausweis unseres unbedingt zuverlässigen Tagebuches. Lungenentzündung hat dann auch am 28. Oktober der Universitätsprofessor ausdrücklich konstatiert, der auf Andringen meines Arztes herbeigerufen worden war; ich erinnere mich noch genau der Aeußerungen, die er hierüber vor meinen eigenen Ohren gethan hat.

*) Anmerkung der Redaktion der „Neuen Hessischen Volksblätter". (Der Verfasser.)

Die wissenschaftliche Diagnose auf Lungenentzündung ist hiernach zweifellos dargethan; dagegen ist unseres Erinnerns von Rippenfellentzündung in den Aeußerungen der beiden Herren nie mit einem Worte die Rede gewesen. War sie aber gleichwohl vorhanden, was ja bei dem allbekannten Verhältnis dieser Krankheit zur Lungenentzündung sehr leicht möglich ist, so muß ich, da ich die dazu erforderlichen Schmerzen nicht empfunden habe, annehmen, daß sie mit dem Wechsel, der am Abend des 28. Oktober in der Behandlung der Krankheit eintrat, ebenso rasch und spurlos verschwunden ist, wie die Herzbeutelentzündung, die ausdrücklich konstatiert war.

Der Verfasser des Eingesandt hat also von der Hauptkrankheit, an der ich litt, nichts erfahren und kann hieraus schon ermessen, wie schlecht ihn sein „ganz zuverlässiger" Gewährsmann unterrichtet hat!

Noch schlechter ist er über die Vorgänge unterrichtet, die sich am Abend des 28. Oktober zwischen 8 und 9 Uhr — nicht nachts 1 Uhr — in meiner Familie zugetragen haben, und an denen ich selber nicht beteiligt war. Er hat sich einreden lassen, „einer der behandelnden Aerzte" — in Wahrheit habe ich nur einen behandelnden Arzt gehabt — „sei sogar, als er nachts um 1 Uhr seinen Patienten besuchen wollte, geradezu kurzweg fortgeschickt worden, mit dem Bemerken, er brauche nicht mehr wiederzukommen".

Wer meine Familie nicht kennt, der muß aus diesen Worten von deren Umgangsformen ein seltsames Bild gewinnen. Selbstverständlich ist dieses Bild grundfalsch und beruht auf einer geradezu beleidigenden Unterstellung gegen meine Frau und meine beiden Töchter. Der wahre Sachverhalt war folgender: Am Abend des 28. Oktober setzte mein damaliger Arzt, nachdem er den Tag über mindestens fünf Mal gekommen war, die Meinigen in tötlichen Schreck durch die Eröffnung, daß außer dem ganzen linken Lungenflügel nunmehr auch der Herzbeutel entzündet sei, noch mehr durch den dringenden Ton, in dem er auf sofortige Herbeirufung des Universitätsprofessors Dr. N. bestand. „Eilen Sie, eilen Sie, das sind Sie Ihrem Herrn Vater schuldig!" rief er meiner bereits im Aufbruch begriffenen Tochter zu. Als nun aber die Konsultation des Herrn Prof. Dr. N. lediglich die Fortsetzung des bisher beobachteten Verfahrens zum Ergebnis hatte, da gerieten die Meinigen in Verzweiflung, und händeringend sagte meine Frau im Beisein meiner Tochter zu unserem bisherigen Arzt: **„Wir bitten Sie dringend, nehmen Sie uns das nicht übel, aber wir können kein Vertrauen mehr haben zu einem Verfahren, das eine so schlimme Wendung nicht hat verhindern können."**

Diese bestimmte — aber durchaus höfliche Erklärung schloß natürlich ein ferneres Verweilen unseres bisherigen Arztes aus, aber ein „Fortschicken" im Sinne des „Eingesandt" war dies gerade so wenig, als man von einem gebildeten Hausherrn, der seinem Mieter unter Angabe seiner Gründe höflich kündigt, sagen kann, er habe diesen aus dem Hause gewiesen. Die Frau, die in einer Lage, wo sie das Leben ihres Mannes unmittelbar gefährdet glaubt, und kein Vertrauen mehr setzt auf die Richtigkeit des Heilverfahrens, das bei ihm angewendet wird, hat nicht bloß das Recht, sondern die heilige Pflicht, dies dem Arzt rund heraus zu sagen, und für den allerdings nicht häufigen Mut, der zu solcher Offenherzigkeit gehört, darf sie Achtung fordern auch von denen,

die, bis der Erfolg sie freispricht, glauben, sie hätte sich geirrt. Ueber lieblose Kritiken und gehässige Mißdeutungen aber, wie sie in solchen Fällen niemals ausbleiben, wird sie sich schon selbst zu trösten wissen!

Dasjenige der bisher angewandten Mittel, dem meine Frau am entschiedensten mißtraute, und dessen Entfernung sie deshalb auch wiederholt verlangt hatte, war der Eisbeutel, den ich beständig in der Herzgegend tragen sollte, offenbar, um der Entzündung des Herzbeutels entgegenzuwirken.*) Nun, wenn ich noch am Abend des 28. Oktober an Herzbeutelentzündung litt, so kann ich nur zweierlei konstatieren: erstens, daß sofort nach Weggang unseres Arztes der Eisbeutel entfernt und durch nasse Umschläge ersetzt worden ist, und zweitens, daß ich von da ab bis zu meiner vollständigen Genesung von einem Herzübel irgendwelcher Art nicht das mindeste verspürt oder vernommen habe.

Die Beschaffenheit der Quelle, aus welcher das „Eingesandt" geschöpft worden ist, erscheint hiernach kaum einer Beleuchtung mehr zu bedürfen, aber was der kleine Artikel noch am Schlusse bietet, setzt doch allem Vorangegangenen die Krone auf.

Daß das Motiv der Berufung des Herrn Weicker aus Auerbach falsch angegeben wird, kommt gar nicht in Betracht gegenüber der ganz ungeheuerlichen Wahrheitsentstellung, die in den Worten enthalten ist: „Sicherem Vernehmen nach sah sich jedoch schließlich die Familie gezwungen, wiederum um ärztliche Hilfe zu bitten, worauf sich ein anderer als die weggeschickten Aerzte entschloß, den Herrn Professor weiter zu behandeln." In diesem Satz ist nicht ein Wort, nicht eine Silbe wahr: es ist einfach alles aus der Luft gegriffen von Anfang bis zu Ende. Denn niemals haben wir uns gezwungen gesehen, wieder um ärztliche Hilfe zu bitten, und niemals hat ein anderer nach den fortgeschickten Aerzten sich entschließen müssen, dem ärztlichen Bann zu trotzen, von dem sicherem Vernehmen nach „in der ganzen Stadt erzählt" ward, daß er mit dem 29. Oktober über meine Familie verhängt worden sei, aus dem einfachen Grunde, **weil mich eben Herr Weicker wirklich und wahrhaftig in den drei Wochen, während deren er mich behandelte, vollständig geheilt hat!** Als er mich verließ, bedurfte ich keiner ärztlichen Hilfe mehr, eine solche aber, die mit dem von ihm angewendeten Verfahren im Widerspruch gewesen wäre, hätte ich nimmermehr zugelassen.

Die Geschichte meiner Krankheit, die von vornherein einen ziemlich verwickelten Charakter gehabt haben muß, wird von den beiden Herren, die nach dem 28. Oktober an ihrer Behandlung beteiligt waren, nämlich von Herrn Oberstlieutnant Spohr und Herrn Georg Weicker nach sorgfältig geführten Tagebüchern in einem Fachblatt ausführlich dargestellt werden. Ich kann mich deshalb hier auf Konstatierung rein persönlicher Eindrücke beschränken. Demgemäß bezeuge ich: Das arzneilose Heilverfahren nach der Methode Prießnitz-Rauße-Hahn hat sofort, bei seiner erstmaligen Anwendung, und mit jedem Tage mehr mein unbedingtes Vertrauen gewonnen, die Wirkung der sehr

---

*) Siehe deswegen auch unter „Naturheilverfahren", S. 328. (Der Verfasser.)

einfachen Mittel war eine ganz unmittelbare, oft geradezu überraschende, und, sowie das Fieber aufgehört hatte, fühlte ich mich zu jeder geistigen Arbeit fähig und aufgelegt, von jeder Hinfälligkeit und allen leidigen Schwächezuständen, wie sie solchen Krankheiten zu folgen pflegen, völlig frei. Mit dem eigentlichen Heilverfahren stand eine Diät in engem Zusammenhang, die sich mir, so wenig ich daran gewöhnt war, durch einleuchtende Zweckmäßigkeit empfahl. Bei der ebenso konsequenten, als umsichtigen Anwendung jenes Verfahrens, wie dieser Diät bewährte Herr Weicker eine Ausdauer bei Tag und Nacht, eine Hingebung an alle Aufgaben der persönlichen Pflege, für die ich ihm nie genug danken kann, und die ich ihm nie vergessen werde.

Dies, denke ich, wird genügen, um alles klarzustellen, was in dieser Angelegenheit für die Oeffentlichkeit Interesse haben kann, nachdem dieselbe einmal — sehr gegen meinen Wunsch — damit befaßt worden ist.

Da ich mit voller Namensunterschrift eintrete für das, was ich bezeuge, so darf ich die Erwartung aussprechen, daß sich niemand gegen mich äußern werde, der nicht gleichfalls mit offenem Visier auftreten kann. Mich kann jedenfalls kein Unbefangener für verpflichtet erachten, auf fernere anonyme Kundgebungen irgendwelche Rücksicht zu nehmen.

Gießen, 17. Januar 1885.

Prof. Dr. Wilh. Oncken.

33. Verschiedene andere Heilmethoden.

„In necessariis unitas, in dubiis libertas, in omnibus autem caritas."
(In notwendigen Dingen Einheit, in zweifelhaften Freiheit, in allen aber liebendes Dulden.)

„Getrennt marschieren — vereint schlagen!" lautet ein wichtiges strategisches Gesetz. Dasselbe findet mit gutem Rechte auch seine Anwendung auf die verschiedenen anderen Heilmethoden, die neben der reinen Naturheilweise sozusagen „getrennt marschieren" und die, da sie in ihrer Behandlungsart und ihren Grundsätzen von denen der Staatsmedizin abweichen, sowie die letztere bekämpfen, als Bundesgenossinnen von der Naturheilmethode zu betrachten und zu schätzen sind.

Die Worte: „vereint schlagen" dürften aber im Sinne der eigentlichen Bestrebungen der verschiedenen Heilrichtungen noch eine andere, tiefere Bedeutung haben. Denn die mit der Naturheilweise konkurrierenden Methoden verfolgen alle miteinander das nämliche Ziel, durch eine einfache, naturgemäße und unschädliche Heilbehandlung den erkrankten menschlichen Organismus wieder herzustellen.

Diese Heilmethoden nennen sich: Die **Homöopathie**, die **Wollkur** oder das Prof. Dr. Gustav Jägersche **Wollregime**, der **Heil- oder Lebensmagnetismus**, die Prof. Korscheltsche **Sonnen-Aether-Strahlkur**, die **Pflanzensäfteheilweise** von Glünicke, der **Baunscheidtismus** und die **Elektricität**.*) Letztere wird allerdings auch viel von medizinischen Aerzten in ihrer Praxis angewendet.

Die genannten Heilweisen beruhen alle auf dem Naturgesetz, haben ihren Ursprung teils in der organischen, teils unorganischen Welt; jedes Verfahren stellt eine auf sorgfältigster Beobachtung und planmäßigem Experiment aufgebaute Experimentalmethode dar, und jede Methode bildet für sich ein streng abgeschlossenes Ganzes.

Bedauerlicherweise befehden sich aber die einzelnen Methoden untereinander. Der überzeugungstreue Anhänger des einen Verfahrens verwirft gewöhnlich a priori und ungeprüft das andere. Am intoleranteſten handeln gewöhnlich die Wasserfanatiker, welche keinen anderen Gott außer dem „Wassergott" neben sich dulden. Und doch ist es allbekannt, daß man im allgemeinen durch eine vorurteilsfreie Prüfung der Wahrheit näher kommt und auf manches Gute gerade bei denjenigen Gegenständen stößt, welche man mit Voreingenommenheit sonst zu betrachten und blindlings zu verurteilen pflegte.

„Erst prüfen und dann urteilen!" lautet das erste Gesetz des gegnerischen Anstandes. Jeden Anhänger der reinen Naturheilweise und jeden Anhänger anderer Heilmethoden ermahne ich an dieser Stelle auf das eindringlichste, nicht in fanatischer Weise die ihm vielleicht ihrem Wesen und in Bezug auf ihre Erfolge noch unbekannte eine oder andere Methode ungeprüft zu verwerfen. Er schädigt damit seine eigene Sache, indem er einen Bundesgenossen angreift, der mit ihm zusammen gegen die „Unheilkunde", gegen die verderbliche Staatsmedizin Schulter an Schulter kämpft. Wird uns doch selbst, als Anhängern der Naturheilmethode, seitens der Staatsmedizin und ihrer Anhänger niemals oder nur höchst selten der sehnliche Wunsch erfüllt: eine vorurteilslose Prüfung unserer segensreichen Sache, ihrer Bedeutung, Bestrebungen

*) Die Besprechung jeder einzelnen dieser Heilmethoden findet man im dritten (alphabetischen) Teil.

und Erfolge. — Um so mehr müssen wir uns hüten, in denselben Fehler anderen gegenüber zu verfallen und absprechend über irgend eine Heilmethode zu urteilen, die wir noch gar nicht einmal oder nicht genügend kennen. Im Gegenteil, es ist sogar unsere heilige Pflicht, im Kampfe mit unseren noch übermächtigen Gegnern ebensowohl eine Zersplitterung im eigenen Lager zu verhüten, wie auch dafür zu sorgen, daß unsere Bundesgenossen nicht durch unsere Schuld eine Schwächung ihrer Streitkräfte erfahren.

„Viele Wege führen nach Rom!“ — Viele erfolgreiche Heilmethoden giebt es zur Wiedererlangung der verlorenen Gesundheit! Dem einen hilft dieses Verfahren, dem anderen jenes. Alter, Konstitution, Temperament, Geschlecht, häusliche, materielle, Berufs- und andere Verhältnisse des Erkrankten, überhaupt eine Menge Begleitumstände mancherlei Natur spielen zuweilen bei der Aufnahme und dem erfolgreichen Gebrauch der einen oder anderen Methode eine ausschlaggebende Rolle. Weshalb soll man sich vor der Anwendung der einen Kurart sträuben, wenn man durch irgendwelche Umstände an dem Gebrauche einer anderen Kur gehindert ist?

Die Naturheilmethode und alle die übrigen vorgenannten Heilweisen sind Oppositionssysteme im eigentlichsten Sinne des Wortes. Alle Methoden, ohne Ausnahme, bekämpfen die Herrschaftsgelüste der medizinischen Kaste, den blinden, unvernünftigen Glauben an die Wirkung der in großen Dosen gereichten „Heilgifte“, die zünftige Schneidewut und den Autoritätsglauben der „hypnotisierten“ Menge.

Und eine jede der verschiedenen konkurrierenden Heilmethoden sollte sich mit einer chinesischen Mauer umgeben? Wir sollten uns gegenseitig ängstlich absperren von Heilmethoden, die im Grundprincip alle übereinstimmen und nur in der Art der Behandlung divergieren? Wenn wir das thun wollten, dann hätten wir kein Recht mehr zum Kampf gegen eine einzelne, sich souverän dünkende Wissenschaft, dann wären wir selbst autoritätsgläubig und gerade so intolerant wie die Mediziner und die Medizinanhänger.

Keine Methode, sie mag heißen, wie sie will, kann für sich das Recht in Anspruch nehmen, eine Universalheilkur zu sein. Nicht nur in chronischen, sondern auch in akuten Fällen versagt manchmal die eine oder die andere Heilweise. Das

zu gestehen erfordert ebensowohl die Wahrheitsliebe, wie die Gerechtigkeit. Kein Verständiger wird es unbegreiflich finden, daß jeder Versuch zur Wiederherstellung des erkrankten menschlichen Körpers seine Grenzen in der Heilungsmöglichkeit hat, und diese ist bei den verschiedenen Kranken und bei den mannigfachsten Krankheitsformen eine sehr verschiedene.

Wir schützen uns und andere vor Enttäuschungen, wenn wir keine einzige aller existierenden Heilmethoden für eine universelle halten. Die Aufgabe der wahren Heilkunde besteht darin, für jeden Kranken die passende Heilmethode herauszufinden. Gründet sich diese Methode auf das Naturgesetz, so gehört sie im engeren oder weiteren Sinne auch mit zur natürlichen Heilweise und Heilkunst.

34. Das Fieber und seine Behandlung.

„......So ward es nun auch gleicher gestalten
Mit dem Nachtwächter Hyronimus gehalten;
Denn auch bei ihm stellte Freund Hein
Sich nach vierzig Jahr und drei Wochen ein.

Er bekam nämlich ein hitziges Fieber. —
Das wäre nun bald gegangen über,
Wenn man's seiner guten Natur
Hätte wollen überlassen nur.

Jedoch ein berühmter Doktor im Kurieren
Brachte ihn durch seine Lebenselixieren
Nach der besten Methode gar schön
An den Ort, dahin wir einst alle gehn."

(Dr. med. Kortum, Jobsiade, XXXVII, 31—33.)

„Der Kranke liegt im Fieber", oder „der Arzt hat Fieber konstatiert", oder „wenn nur erst das Fieber nachließe", diese und andere Ausdrücke können wir im alltäglichen Leben oft hören.

Was haben wir nun unter „Fieber" zu verstehen.

Wie ich im Kapitel „der Stoffwechsel" schon erwähnt habe, bedeutet „Fieber" nichts anderes, als ein gesteigerter Verbrennungsprozeß der den Organismus aufbauenden Substanzen.*) Verbunden ist mit diesem abnormen Zustande

*) Von allgemeinem Interesse dürften folgende Aussprüche des neapolitanischen Professors der Medizin Kantani sein, die derselbe in einer auf dem 10. internationalen medizinischen Kongresse in Berlin vor ungefähr 6000 Aerzten gehaltenen Rede über: „Das Fieber und seine

naturgemäß eine gesteigerte Wärmebildung des Körpers, und aus der Höhe der krankhaft vermehrten Eigenwärme, aus ihrer Zu- oder Abnahme läßt sich ein Urteil über die Stärke und den Verlauf des Fiebers gewinnen. Wie Du bereits weißt, lieber Leser, beträgt die Normaltemperatur des Blutes eines gesunden Menschen 37° C. Doch schwankt die Temperatur immer etwas, auch im gesunden Zustande. Aus der Tageszeit, zu der man die Temperatur mißt, — ob nach körperlicher Bewegung oder Ruhe, — je nach Alter, Konstitution und Temperament usw. — ergiebt sich diese Temperaturdifferenz. Doch beträgt der Unterschied im gesunden Zustande des Menschen selten 1° C. — Mißt man z. B. 38° C., so ist diese um einen vollen Grad erhöhte Wärmesteigerung schon das Anzeichen eines gelinden Fieberzustandes.*)

Bekämpfung" gethan hat. „Unter Fieber hat man eine akute Beschleunigung des Umsatzes der Stoffe im Organismus zu verstehen, welche mit Vermehrung der Umsatzprodukte Hand in Hand geht. Der Organismus verzehrt bei Fieber mehr Brennmaterial als im Zustande der Gesundheit. Es scheint, als ob, je nach dem Wesen der Krankheit, bald das eine, bald das andere Gewebe des Körpers vom Fieber in höherem Grade verzehrt wird. Bei Malaria und Gelenkrheumatismus gehen mehr die roten Blutkörperchen zu Grunde, bei Typhus zunächst das Fett, bei Tuberkulose alle Gewebe, am wenigsten jedoch das der Nerven."

„Von der Bedeutung des Fiebers macht man sich häufig eine unrichtige Vorstellung. Dasselbe ist die nächste, unmittelbare Folge vieler Krankheiten, die unumgänglich notwendige Reaktion des Körpers, fließend aus dem Kampfe ums Dasein, der sich zwischen den die Krankheit erregenden Spaltpilzen (Mikroben) und den Geweben des Körpers abspielt. Wir werden daher bei der Behandlung nicht danach streben, das Fieber vollständig zu beseitigen, sondern vielmehr danach, dasselbe in mäßigen Grenzen zu halten. Ein Mittel zu finden, welches bei allen mit Fieber verlaufenden Krankheiten in gleicher Weise wirksam ist, ein solches Mittel zu entdecken, hierauf werden wir nicht rechnen dürfen. Unser Bestreben bei der Fieberbehandlung muß vielmehr darauf gerichtet sein, dem Körper die überflüssige Wärme zu entziehen, ohne jedoch zugleich die Wärmeerzeugung herabzusetzen, weil letzteres bedenkliche Folgen haben könnte. Zu diesem Zwecke empfehlen sich in erster Linie kalte Vollbäder und Einwickelungen in feuchte Betttücher usw."

„Wir modernen Naturärzte haben vor allem die Pflicht, das Wesen der Krankheitsprozesse zu erforschen, damit wir nicht etwa durch unsere therapeutischen Eingriffe dem Naturheilprozesse entgegenwirken und auf diese Weise positiv schaden."

*) Man mißt die Körpertemperatur, indem man bei Erwachsenen das Thermometer von rückwärts in eine der Achselhöhlen einschiebt, den

Professor Dr. med. Wunderlich in Leipzig, der sich große Verdienste um die Würdigung der Fiebermessung erworben hat, notiert folgende Abstufungen: Leichtes Fieber 38 bis 38,5° C., mäßiges Fieber 38,5° bis 39° des Vormittags und bis 39,5° des Abends, beträchtliches Fieber bis 39,5° des Vormittags und bis 40,5° des Abends, hohes Fieber über 39,5° des Vormittags und über 40,5° des Abends. Steigt die Körperwärme mehrere Tage über 41,7°, so ist das Leben des Kranken in hohem Grade bedroht, und hat sie 42,5° erreicht, dann ist kaum noch eine Hoffnung auf Rettung vorhanden.

Das Fieber gelangt aber nicht allein in einer Erhöhung der Körpertemperatur zum Ausdrucke, sondern es sind noch eine Menge Begleiterscheinungen vorhanden, welche einen veränderten Gang des Lebensprozesses andeuten. Man kann bei dem einzelnen Fieberanfall drei Stadien unterscheiden.

Zuerst erscheint das Froststadium. Der Kranke wird von Frostgefühl, das sich bis zu Schüttelfrösten steigert, geplagt. Er zittert am ganzen Körper und fühlt das Bedürfnis, sich fest zuzudecken, vermag sich aber trotzdem nicht zu erwärmen. Die Kapillargefäße der Haut, die Adern des Unterhautzellgewebes und eines großen Teils der Muskulatur sind krampfartig zusammengezogen; infolge hiervon wird der Blutstrom von der Körperoberfläche weg nach den inneren Organen, vornehmlich nach dem Herzen und Unterleibe gedrängt. So erklärt es sich auch, daß ein Fieberkranker vor Frost klappern und doch gleichzeitig von dem Gefühl der Hitze gepeinigt sein kann, da seine Haut kalt und blutleer, und sein Körperinneres dagegen blutüberfüllt und überhitzt ist. Daß im Innern des Körpers große Hitze vorhanden ist, davon können wir uns überzeugen, wenn wir die Körperwärme im Froststadium messen. Das Quecksilber er-

---

Oberarm dann fest an den Brustkasten andrückt und den Unterarm auf den vorderen Teil der Brust in einen spitzen Winkel legt. Bei kleinen Kindern schiebt man das Thermometer, nachdem es vorher mit Oel bestrichen worden ist, vorsichtig in den Mastdarm ein. Das Thermometer bleibt gewöhnlich 5—10—15 Minuten liegen. Es empfiehlt sich der Gebrauch eines sogenannten „Maximumthermometers“, dessen Quecksilbersäule schnell ansteigt und die bei dem Wärmegrad, den sie anzeigt, unverrückt stehen bleibt. Näheres siehe unter „Das Thermometer und sein Gebrauch“ im zweiten Teil meines Buches.

reicht zu unserem Erstaunen dann manchmal schon eine Höhe von 39°C. und darüber.

Nach längerer oder kürzerer Zeit erscheint das zweite, das Hitzestadium, in dem das Fieber den Höhepunkt erreicht. — Die Haut ist heiß und trocken; trocken sind auch die Lippen, die Zunge und der Schlund. Die Zunge ist dunkelrot und rissig, und oftmals, gleichwie Wangenschleimhaut und Zahnfleisch, mit einem Belage bedeckt. Die Herzbewegung und der Pulsschlag sind beschleunigt, das Atmungsbedürfnis ist erhöht, die Verdauung in Unordnung, der Appetit mangelt, das Durstgefühl ist dagegen infolge des verminderten Wassergehaltes des Blutes und der Gewebe vermehrt. Die Nerventhätigkeit ist beeinträchtigt, der Kopf eingenommen; Müdigkeit, Abspannung, Abgeschlagenheit, Beklommenheit, Unruhe, Augenflimmern, Kopfschmerzen, Ohrensausen usw. sind in wechselndem Durcheinander, in mehr oder minder heftigem Grade vorhanden. Die Muskeln entbehren der gewohnten Kraft, und Unfähigkeit zum Denken macht sich bemerkbar. Der Schlaf ist gestört und von unruhigen, beängstigenden Träumen unterbrochen. Ist das Bewußtsein auch anfangs noch klar, so schwindet es bei höheren Fiebergraden auf Augenblicke. Irrereden, Wahnvorstellungen und Phantasiegebilde mancher Art gesellen sich hinzu, oder es tritt vollkommene Schlaflosigkeit ein. Die mannigfaltigsten Erscheinungen im zweiten Stadium verleihen dem Fieber einen vielseitigen, wechselnden Charakter. Die Blutmasse und die Absonderungssäfte sind beim Fieber stets verändert. Alles deutet darauf hin, daß der Verbrennungsprozeß im Körperinnern verändert und gesteigert ist, daß sich das physiologische Getriebe in einem abnormen Gange befindet.

Im dritten Stadium, dem Schweißstadium, pflegt die Wendung zum Besseren einzutreten. Die Haut erlangt wieder Feuchtigkeit, und es erfolgen ergiebige Schweißausbrüche. In diesem Stadium wird auch die Temperatur des Körpers wieder eine normale.

Wie wir bereits wissen, ist das Fieber eine Aeußerung des dem Körper innewohnenden Heiltriebes, ein Gärungsprozeß, der immer nur den einen Zweck verfolgt, die Ansammlung von Krankheitserregern im Körper zu beseitigen. Ebenso wie die „auslösenden Momente“ des Fieberzustandes sehr verschiedener Art sein können, ebenso wird auch der

Kampf der Naturheilkraft mit ihren Feinden, den Fremdstoffen, je nach der Menge ihrer Anhäufung, nach ihrer Art, nach der Form ihrer Auflösung und Ausscheidung, sowie nach Alter, Konstitution, Geschlecht und Lebenskraft des Kranken usw. den mannigfaltigsten Verlauf nehmen und eine sehr wechselnde Dauer des Fiebers bedingen. Zuweilen ist dieser Kampf samt einem Haufen von bedrohlichen Symptomen schon in ein paar Stunden vorbei. Bei Frauen und Kindern, bei sehr sensiblen Personen treten nach unbedeutenden Veranlassungen schon sehr heftige Fiebererscheinungen auf, und nach einer verhältnismäßig kurzen Zeit ist schon die normale Körpertemperatur wieder vorhanden. Bei diesen Personen ist der Wächter der Gesundheit, die Naturheilkraft scharf auf dem Posten. Die leichteste Erkältung oder die geringste Gemütsbewegung vermag da schon den Anlaß zu einer „Fremdstoffbewegung“, einer Gärung, einem Fieber zu geben. So schnell wie das Fieber gekommen ist und eine so hohe Temperatur es auch erlangt haben mag, so schnell pflegt es auch gewöhnlich wieder zu verschwinden. Es ist dies ein günstiges Zeichen für einen relativ guten Gesundheitszustand der Befallenen. Es kommt bei diesen Personen höchst selten zu einer massigen und ausgedehnten Fremdstoffansammlung im Körper. Jede Gelegenheit, die ein mit Fremdstoffen vollgepfropfter Organismus unbenutzt an sich vorüber gehen lassen muß, weil sein Heiltrieb im argen liegt, ergreift ein noch ziemlich gesunder Körper, um sich von den Krankheitserregern zu befreien. Je heftiger und kürzer der dabei vorhandene Fieberzustand ist, desto reger und kräftiger pflegt der dem Körper innewohnende Heiltrieb zu sein. —

Die Gefahren, die das Fieber für den Kranken mit sich führt, hängen ab von seiner Dauer und Höhe. So können Temperaturen von 42°C. und darüber nur wenige Stunden, Temperaturen von 41°C. einige Tage, und Temperaturen von 40°C. längere Zeit ertragen werden, vorausgesetzt, daß es sich um noch widerstandsfähige Naturen handelt. Kinder halten im allgemeinen hohe Temperaturgrade längere Zeit gut aus, wohingegen sich ältere Personen, durch lange erschöpfende Krankheiten Heruntergekommene, Trunkenbolde, Epileptiker u. a. bei anhaltend hohen Temperaturen in Lebensgefahr befinden. Anhaltendes Fieber, wie z. B. beim Typhus oder bei der Lungenentzündung, vermindert schnell

das Körpergewicht; die Folge der starken Eiweißzersetzung, der Fettverbrennung, der infolge der Appetitlosigkeit verminderten Nahrungszufuhr und der herabgesetzten Verdauungsfähigkeit des Magen-Darmkanals.

Ist das Fieber Begleiterscheinung heftiger Entzündungen einzelner Körperorgane, so kann es mehrere Tage, ja mehrere Wochen mit kurzen fieberfreien Intervallen währen. In einzelnen Fällen kann die erhöhte Körperwärme sehr rasch fallen und die normale Körpertemperatur sich plötzlich wieder einstellen; in anderen Fällen kommt hingegen die „Entfiebe-rung" nur allmählig und langsam zu stande, oder die Temperatur schwankt beständig, so daß die Messungen bald eine niedere, bald eine höhere Körpertemperatur ergeben. Sinkt aber die Körperwärme unter die Norm, also unter 37° C., tritt dabei ein sichtbarer Verfall der Kräfte ein, schlägt das Herz sehr schnell, dabei aber schwach und fast unhörbar, werden Hände, Füße, Ohren, Wangen, Lippen und Nase blaß und kalt, so ist dies ein torpider Fieberzustand und ein unglücklicher Krankheitsverlauf nicht ausgeschlossen.

Es ist noch gar nicht so lange her, daß die „Wissenschaft" in der Bekämpfung oder Unterdrückung des Fiebers eine ihrer Hauptaufgaben erblickte. In Laienkreisen ist ebenfalls heutigestags noch vielfach die Ansicht festgewurzelt, daß jedes Fieber sobald als möglich beseitigt werden müsse. Das ist ein Irrtum! Das Fieber ist ein Heilbestreben der Natur. Wir dürfen dasselbe daher nicht unterdrücken, sondern müssen vielmehr unseren Organismus in dem Fieberkampfe unterstützen. Wir müssen unsere Hauptaufgabe darin erblicken, dem Fieber den bedrohlichen Charakter zu benehmen, indem wir die Körpertemperatur herabsetzen. Denn, würde es uns gelingen, das Fieber plötzlich zu unterdrücken, so hinderten wir gleichzeitig das Bestreben des Organismus, festgelagerte Krankheitsstoffe zu verbrennen und auszuscheiden. —

Nur eine Ausnahme findet statt, wenn im allzusehr gesteigerten Verbrennungsprozesse nicht nur die Fremdstoffe, sondern auch der Organismus selbst vernichtet zu werden droht. In diesem Falle müssen wir das Fieber „bekämpfen". Denn daß der Organismus auch in einem Kampfe unterliegen kann, wenn seine Feinde stärker sind, als er selbst, liegt auf der Hand. Aber nicht nur das hohe Fieber bietet Gefahren, sondern auch ein niedriger Stand des Fiebers bei

gewissen Leidenszuständen, z. B. bei Diphtheritis, Blutvergiftung usw., ist sehr bedenklich für den Ausgang.

Zu warnen ist vor der Bekämpfung des Fiebers durch sogenannte Antipyretika*), durch Chinin, Antipyrin, Antifebrin, Phenacetin, Digitalis usw., wie dies seitens der allopathischen Wissenschaft noch immer geschieht, obschon einer ihrer hervorragendsten Vertreter, Professor Liebermeister in Tübingen, der Wasserbehandlung als der zuverlässigsten und wirksamsten Methode, hohe Temperaturen herabzusetzen, das Wort redet. Jedes antipyretische Medikament kann ebensowohl bedrohliche und beunruhigende Erscheinungen, wie auch giftige Wirkungen zur Folge haben. Weder der Zustand des Fiebernden, noch die Größe der Gabe bieten voraussichtlich irgendwelchen sicheren Anhaltspunkt für eine günstige Wirkungsmöglichkeit dieser Heilgifte. Die medizinische Wissenschaft verordnet diese Mittel, um das Fieber zu unterdrücken, während dasselbe doch nicht unterdrückt werden darf. Die Wissenschaft reicht sie in der Absicht, Gefahren zu beseitigen, und führt mit Darreichung dieser „Fiebergifte" nur noch größere Gefahren herbei.

Die Naturheilweise bekämpft dagegen nicht das Fieber durch eine Unterdrückung desselben, sondern mäßigt durch eine geeignete Heilbehandlung dessen Begleiterscheinungen, die Nervenerregung, den gestörten Blutumlauf, die fehlerhafte Blutverteilung usw., und unterstützt den Organismus in seinem Bestreben, sich der Fremdstoffe zu entledigen, d. h. sie zu verbrennen und dann auszuscheiden.

Da jede körperliche und geistige Anstrengung die Körpertemperatur erhöht, so ist vollkommene körperliche und geistige Ruhe das erste und allerwichtigste Erfordernis der Behandlung.

Jeder Fieberkranke, sofern es sich nicht um ein sogenanntes febricula (Fieberchen) handelt, gehört ins Bett. Das ist von größter Wichtigkeit.

Bedenke man doch nur, daß in der Oberfläche der Haut unter Umständen zwei Dritteile der ganzen Blutmenge Platz finden können und daß daher durch eine gleichmäßige Bett-

---

*) „Antipyretika", zusammengesetzt aus der griechischen Präposition „anti", d. h. wider, gegen, und aus dem griechischen Substantivum „pyretos", d. h. Fieberhitze, bedeutet: „Mittel gegen das Fieber".

wärme der Blutstrom von den inneren entzündeten Organen nach der Hautoberfläche wirksam abgeleitet werden kann. Du wirst es wohl selbst schon empfunden haben, lieber Leser, wenn Du Dich bei einem Fieberzustande ins Bett gelegt hast, wie sich Dein ganzer Körper erwärmte und das Blut gleichmäßig nach dem Kopfe und den Füßen strömte. Durch eine ruhige Bettlage wird eine Wärmeanstauung im Körperinnern vermieden, einer Kongestion nach einem edleren Organ mit Erfolg begegnet.

Gute Luft im Krankenzimmer ist eine Hauptbedingung. Man sorge durch rationelle Lüftung dafür. — Lüftung, Trocknung und zeitweise Erneuerung der einzelnen Bettstücke, überhaupt peinliche Sauberkeit des Krankenlagers sind mit Rücksicht auf die Erhaltung einer von Kontagien und Miasmen möglichst freien Luft aufs dringendste geboten. Kein Fiebernder sollte in der trockenen Luft eines geheizten Zimmers liegen. Man stelle daher im Krankenzimmer Gefäße, angefüllt mit frischem Wasser, auf. Das Wasser teilt nicht allein der Zimmerluft einen angemessenen Feuchtigkeitsgehalt mit, sondern es desinfiziert auch die Luft vermöge seiner Eigenschaft, Stoffe aus dem Luftkreise anzuziehen.

Der Fieberkranke muß eine geeignete Diät halten. Dem Fiebernden gänzlich jede Nahrung zu entziehen, wie dies in verständnisloser Weise noch manchmal geschieht, ist falsch. Der Fieberkranke bedarf einen Ersatz für die Substanzen, welche seinem Körper durch den gesteigerten Verbrennungsprozeß, den beschleunigten Stoffumsatz verloren gehen. Er scheidet Kohlensäure, Stickstoffverbindungen, Salze, Wasser usw. in viel reichlicherer Weise aus, als in seinem gesunden Zustande, und wenn kein Wiederersatz der verbrauchten Stoffe stattfindet, so gerät sein Körper in die Gefahr der Selbstverbrennung oder Selbstverzehrung.

Die Nahrung, welche der Fiebernde bedarf, muß aber eine passend gewählte sein, denn sein Verdauungsapparat ist in Unordnung und hat nicht mehr die Fähigkeit, jede Art von eingeführter Nahrung aufzulösen und zu assimilieren. Am zweckmäßigsten ist es, dem Fieberkranken die Nahrung in flüssiger Form zuzuführen. Flüssige Speisen werden von den geschwächten und daniederliegenden Verdauungswerkzeugen am leichtesten vertragen und am ehesten in die Natur des erkrankten Körpers umgewandelt. Auch kann man dem

Kranken eine flüssige Nahrung eher häufiger und jedesmal in geringerer Menge anbieten.

In erster Linie kommt das Wasser, gutes, frisches Wasser, welches als vornehmstes flüssiges Nahrungs-, Erfrischungs- und Beruhigungsmittel dem Kranken zu reichen ist, insbesondere, wenn derselbe zur Stillung seines Durstes ein ausgesprochenes Verlangen danach zeigt. Aber selbst wenn der Fieberkranke nicht zu trinken wünscht, oder zu schwach oder unfähig ist, seiner Willensmeinung Ausdruck zu verleihen, soll man demselben ab und zu frisches Wasser in kleinen Schlucken reichen, das seine trockenen Lippen anfeuchtet und die Trockenheit der Zunge und des Schlundes mildert. Dem Wasser setzt man gern etwas Fruchtsaft zu. Citronensaft, der ausgepreßte Saft einer frischen Citrone, ist besonders zu empfehlen. Auch dünner Hafer- oder Gerstenschleim, Mandelmilch, mit Wasser verdünnte Kuhmilch, eine schwache Abkochung von Reis oder Gries, Obstsuppen, Kompotte usw. können als passende Fieberdiät angeraten werden. Geschmacksrichtung und Gewohnheit des Kranken spielen bei der Wahl einer passenden flüssigen Nahrung eine ebensolche Rolle, wie der augenblickliche Zustand seiner Verdauungswerkzeuge. — Man zwinge daher niemals einen Fiebernden zum Genusse von Speisen oder Getränken, welche derselbe nicht mag. Sie bekommen ihm nicht, und das Fieber wird durch Einfuhr von unpassender, dem Kranken nicht zusagender Nahrung nur gesteigert.*) In manchen, immerhin seltenen Fällen ist es angebracht, dem Fiebernden in kurzen Zwischenräumen — je nach dem Grade des Fiebers und dem Allgemeinzustande — nach jeder halben, dreiviertel oder ganzen Stunde eine geringe Quantität, ja manchmal nur einige Eßlöffel voll, eines geeigneten flüssigen Nahrungsmittels einzuflößen.

Fleisch in jeder Form und Fleischbrühe gehören nicht mit zur Fieberdiät. Deren Genuß ist strengstens zu meiden.

---

*) Das instinktive Verlangen des Erkrankten, die Stimme der Natur, unter der Herrschaft der Vernunft gehalten, giebt uns in Bezug auf die Wahl der passenden Nahrungsmittel häufig die besten Fingerzeige. Zuweilen ist gänzliche Nahrungsenthaltung geboten. Diese Vorschrift betrifft namentlich Kinder. Der größte Teil der fieberhaften Kinderkrankheiten beruht auf vorangegangener Ueberfütterung. Hier ist Hungern der beste — Arzt und die beste Unterstützung der Heilung.

Wohl aber haben neuere Untersuchungen ergeben, daß stickstofffreie Nährstoffe aus dem Pflanzenreiche (Kohlenhydrate wie Zucker, Stärke, Dextrin, sowie Leimstoffe) die Eigenschaft besitzen, die beim Fieberzustande so äußerst beschleunigte Eiweißzersetzung aufzuhalten und daher erhaltend auf die Körpergewebe einzuwirken. Wie man schon beim Gesunden durch eine zu reichliche Einfuhr von Eiweißstoffen viel Schaden anrichten kann, indem man die Verdauungsorgane unnötig belastet, so hat man noch vielmehr bei der Kranken- bezw. Fieberdiät für Vermeidung einer verhältnismäßig zu hohen Einfuhr von Nährstoffen von vorwiegendem Eiweißgehalt peinlichst Sorge zu tragen. Gänzlich braucht das Eiweiß aus der Nahrung des Fieberkranken nicht verbannt zu werden, doch darf dasselbe nur in sehr geringer Menge in der Nahrung enthalten sein, damit die daniederliegenden Verdauungsorgane im stande sind, die Nahrung zu verdauen und dem Organismus einzuverleiben.

Die Behandlung des Fiebers durch die Wasserheilmethode muß in jedem Falle eine ins Einzelne gehende, d. h. streng individualisierende sein. Die Menschen sind sich nicht gleich, sondern nur ähnlich. Alter, Geschlecht, Konstitution, Krankheitsform, Fiebergrad usw. sind in individualisierender Weise bei einer Fieberbehandlung zu berücksichtigen. Instinktives Verlangen des Patienten nach Wärmezufuhr oder Wärmeentziehung verdient vor allem Beachtung. Bei gewissen Formen des Fiebers, namentlich bei denen, die einer „sogenannten" Erkältung ihre Auslösung verdanken, ist beim Patienten entschiedener Widerwille gegen Wärmeentziehung durch Anwendung des sogenannten kühlenden Verfahrens vorhanden. Ein Grundgesetz der Wasserheilmethode verbietet bei Kälte der Hautoberfläche eine „kalte Anwendung". In solchen Fällen ist die Beförderung der Hautdurchblutung durch eine sogenannte „erwärmende Anwendung" geboten. Ganz instinktiv suchen die Patienten bei solchen Zuständen das Fieber zu erhöhen, indem sie durch Genuß heißer Getränke, durch warme Bedeckung einen Schweißausbruch zu erreichen suchen. Ganz instinktiv kommen die Patienten auf diese Weise dem Bestreben des Körpers, welcher schädliche Stoffe durch die Haut auszuscheiden beabsichtigt, entgegen. Wir wissen bereits zur Genüge aus den früheren Kapiteln dieses Buches, daß die Haut infolge ihrer Beschaffenheit,

ihrer räumlichen Ausdehnung und ihrer Leistungsfähigkeit am meisten zur Ausscheidung der Fremdstoffe in Anspruch genommen werden kann, ohne irgendwelchen Schaden zu leiden. Aber oftmals ist es schwierig, in fieberhaften Krankheiten Schweiß zu erzeugen, da einesteils die Haut des Kranken durch frühere mangelhafte Pflege funktionsunfähig geworden ist, und anderntells der größte Teil der im Körper enthaltenen Feuchtigkeit von der Naturheilkraft zur Dämpfung der die edleren Organe verzehrenden Glut im Innern verwendet wird. Ebenso wie die Haut werden auch die beiden anderen Wasser ausscheidenden Organe, die Lungen und Nieren, in fieberhaften Krankheiten in der Flüssigkeitsausscheidung beschränkt.

Im ersten, sogenannten Froststadium des Fiebers empfiehlt sich daher, zur Hervorrufung von Wärme und zur Beruhigung, eine Wärmeanwendung in Form eines milden Bettdampfbades, eines Bett-Fußdampfbades oder besser, wenn sich der Patient noch auf den Beinen halten kann, eines Kasten- oder Rohrstuhldampfbades. Das Blut strömt bei einer Dampfanwendung sofort nach den sich erweiternden Hautblutgefäßen und setzt dort Krankheitsstoffe ab. Die inneren edlen Organe werden dadurch von der Blutüberfüllung entlastet. — Eine Schweißerzeugung ist nicht der Zweck dieser Dampfanwendung. Die Beförderung der Hautdurchblutung, Anregung der Hautthätigkeit und die Zuführung der so äußerst wichtigen „feuchten Wärme" bilden die alleinige Veranlassung zu dieser Prozedur. Beruhigung tritt fast immer nach einer für den jeweiligen Fall geeigneten Dampfanwendung ein, der ein entsprechendes kühlendes Verfahren (Abwaschung, Halbbad, Rumpfbad usw.) dann stets zu folgen hat.

Erst wenn im zweiten Stadium, dem sogenannten Hitzestadium, die Verbrennung der Krankheitsstoffe im Innern stattfindet, die Haut trocken und heiß ist, kann man zu einer modifizierten Kaltwasserbehandlung, zu einem kühlenden, beruhigenden und ableitenden Verfahren, zur Anwendung der Ganz- oder Dreiviertelpackungen, der Halb- oder Rumpfbäder, zu Abwaschungen, zu Teilpackungen usw. übergehen. Kalte Extremitäten bedingen nebenher eine Wärme- bezw. Dampfanwendung. In welchen Temperaturgraden die kalten Prozeduren zur Anwendung gelangen müssen, entscheiden die

Fieberhöhe und die Lebenskraft des Patienten. Je höher das Fieber und je geringer die Lebenskraft des Fiebernden, desto höher muß das „kalte" Wasser temperiert sein. — Man beabsichtigt, durch die kalten, bezw. kühlen oder abgeschreckten Wasseranwendungen dem Organismus ebensowohl Wärme zu entziehen, wie auch demselben Feuchtigkeit durch die Haut zuzuführen. Wie die Erfahrung lehrt, verlangt der Kranke im Hitzestadium instinktiv nach einer Kaltwasseranwendung.

Im dritten Stadium, dem Schweißstadium, wenn die Verbrennung der Gewebsschlacken, Mauser- und Müdigkeitsstoffe, Krankheitserreger, Fremd- und Selbstgifte, überhaupt des ganzen Unrats stattgefunden hat, strömt das mit Auswurfsstoffen gesättigte Blut lebhafter in die Ausscheidungsorgane. Die trockene, heiße Haut wird allmählich feuchter, blutreicher und geruchloser, der Atem wird gleichfalls feuchter und geruchloser, der Geschmack wird reiner, der Urin wird reichlicher und ist mit Abfallstoffen gesättigt, die Exkremente entwickeln einen penetranten, aasartigen Geruch und sind häufig mit verbrannten, knollenartigen Gebilden durchsetzt — in diesem Zustande empfehlen sich Wärmeanwendungen zur Schweißerzeugung*), im Wechsel mit erregenden und stärkenden Wasserprozeduren. Dem Ausscheidungsbestreben des Organismus muß man entgegenkommen. Die Reinigung

*) Die Natur bedient sich des Schweißes als Heilmittel. Derselbe ist daher für die Naturheilmethode ein durchaus notwendiger Heilfaktor. Aber zwischen Schweiß und Schweiß ist ein Unterschied. Der Schweiß, den man z. B. durch eine Einwirkung mittels Dampfs auf die Blutgefäße der Haut hervorruft, also auf künstliche Weise erzielt, ist in seiner „Qualität" ein anderer, als ihn der Organismus durch eine Selbstbethätigung seiner Funktionen, durch eine mittelbare Einwirkung auf die Schweißdrüsen produziert. Im ersteren Fall ist der Schweiß wasserreicher und enthält weniger Auswurfsstoffe als im zweiten Falle, in dem die in der Haut befindlichen Schweißdrüsen auf die Schweißbereitung und seine Zusammensetzung einen selbstthätigen Einfluß ausüben. Zwischen dem in einem Dampfbadekasten und in einem Bettdampfbade (d. h. Ganz- oder Dreiviertel- oder Teilpackung mit angelegten Wärmekruken, welche mit heißen feuchten Tüchern und Wolle umwickelt sind) abgesonderten Schweiß besteht gleichfalls ein Unterschied. Im Dampfbadekasten wird Schweiß hervorgerufen, der wasserreicher ist und weniger Auswurfsstoffe enthält als im Bettdampfbade, bezw. in der Dampfpackung. Letztere regt den Körper zur größeren Selbstproduktivität an.

des Körpers will erfolgen. Der Beginn der Genesung ist da.*)

Bei hartnäckiger, anhaltender Verstopfung empfiehlt es sich, in allen drei Stadien dem Fiebernden, unter den nötigen Vorsichtsmaßregeln, Klystiere zu geben. Noch mehr aber nützen im „Hitzestadium" die sogenannten kleinen kalten oder Bleibeklystiere. Sie kühlen nicht nur die erhitzten inneren Teile, sondern sie desinfizieren auch dieselben durch Befreiung von den Fäulnisstoffen (Ptomaïnen). Das in modifizierter Temperatur eingeführte kalte Wasser wird dann gewöhnlich nach Verlauf von 15—40 Minuten erwärmt wieder entleert. Dieser Vorgang der Erwärmung setzt aber eine Abkühlung des Körperinnern voraus, ebenso wie ein kaltes Bad durch Abkühlung des heißen Körpers eine höhere Temperatur erlangt.**)

Die Thatsachen, daß Krankheiten mit hohem Fieber gewöhnlich rasch, Krankheiten mit gelindem oder gänzlich mangelndem Fieber dagegen langsam verlaufen, daß ferner durch das Fieber Krankheitsstoffe verbrannt und ausgeschieden werden, haben den Naturarzt Schroth zu seiner unsterblichen Entdeckung von der Heilkraft des Fiebers und der fiebererzeugenden Methode bei chronischen Krankheiten geführt. Diese Entdeckung eines „Unzünftigen" ist eine der größten Errungenschaften unserer Bestrebungen auf dem Gebiete der natürlichen Heilweise.

Ein auf naturgemäße Weise behandeltes und geheiltes Fieber gewährt nicht allein einen relativ hohen Schutz gegen die baldige Wiederkehr einer neuen fieberhaften Erkrankung, sondern es ruft auch eine günstige Veränderung der Mischungsverhältnisse der lebendigen Körpersubstanz, der Gewebszellen hervor. Der Körper ist reicher an Eiweiß und ärmer an Fett und Wasser geworden. Man macht vielfach die Beobachtung, daß sich erwachsene Personen und Kinder nach einem überstandenen Fieber in ihrem Aussehen und ihrer Haltung zu ihrem Vorteil verändern und in körperlicher und geistiger Hinsicht einen nicht unbedeutenden Fortschritt aufweisen.

Wir erkennen also auch aus diesem Vorgange, daß —

---

*) Weiteres siehe unter „Anleitung zur Behandlung des Fiebers" im zweiten Teil, Abteilung VI.

**) Näheres über „Klystiere" siehe im zweiten Teil, Abteilung III.

um einen volkstümlichen Ausdruck zu gebrauchen — „das Fieber — gesund ist", wenn es lege naturae überstanden worden ist. Wir dürfen, was ich nochmals besonders hervorhebe, es nicht unterdrücken und „wegbaden", sondern unsere Aufgabe muß darin bestehen, es in günstiger Weise zum Heile unseres Organismus auszunützen. Denn „natura sanat", die Natur heilt. In diesem Sinne betrachten wir das Fieber mit Recht als ein — „Heilmittel".

35. Die Erkältungskrankheiten und ihre Ursachen.

„Ich habe mich erkältet!" oder „ich weiß gar nicht, wo ich mich erkältet habe?" Diese und ähnliche Ausdrücke kann man tagtäglich fast gerade so oft hören, wie die stereotype Begrüßungsfrage: „Wie geht es Ihnen?", gelegentlich deren Beantwortung dann gewöhnlich das Klagelied über eine stattgefundene „Erkältung" angestimmt wird.

Was haben wir nun unter „Erkältung" zu verstehen? Unter Erkältung versteht man die nachteiligen Folgen einer infolge irgend einer Veranlassung entstandenen Abkühlung unseres Körpers. Die häufigste Grundursache einer sogenannten Erkältung bildet ein vernachlässigtes, in seinen Funktionen gestörtes und daher verweichlichtes Hautorgan. — Atmung, Ausdünstung und Wärmeregulierung desselben sind gewöhnlich gehindert. Tritt nun ein sogenanntes „auslösendes Moment", eine äußere Veranlassung, z. B. ein schroffer Temperaturwechsel, eine seelische Erregung usw. ein, so wird in erster Linie das Hautorgan irritiert.*)

Wir wissen bereits aus früheren Kapiteln, daß durch die Haut die Körperwärme reguliert wird und mit der Regulierung der Körperwärme die Regulierung der Blutcirkulation und der gesamten Nerventhätigkeit eng zusammenhängt. An der Regelung dieser physiologischen Vorgänge haben die Hautnerven einen hervorragenden Anteil. Durch Eintritt eines auslösenden Moments — wir wollen uns der

*) Siehe auch „Kurze Winke über einige Wasseranwendungsformen usw.", S. 222.

Einfachheit halber als Veranlassung, und zwar als die gewöhnlichste von allen, das Beispiel einer Abkühlung des Körpers durch die Luft oder das Wasser (Zugluft, durchnäßte Kleidung usw.), oder das eines Schreckens (daher „Erblassen“ vor Schreck, Angst, Furcht usw.) vor Augen halten — werden infolge der eigenartigen Nervenverbindungen im menschlichen Organismus mittelbar oder unmittelbar durch die Nervencentren die Blutgefäße der Haut beeinflußt; sie ziehen sich krampfartig zusammen. Das Blut strömt infolgedessen lebhafter ins Körperinnere zurück, die Haut wird kalt, trocken und blutleer, und giebt weniger Wärme und Feuchtigkeit an ihre Umgebung ab. Nach längerer oder kürzerer Zeit strömt aber das Blut, das sich aus der Haut zurückgezogen und die inneren Organe sozusagen überflutet hat, wieder nach der Haut, um dieselbe durch eine vermehrte Ausdünstung und Wärmeausstrahlung zu befähigen, den verderblichen Kältereiz zu paralysieren und damit die Gleichgewichtsstörung des Körpers zu beseitigen. Aber — die Haut ist infolge gänzlich mangelnder oder ungenügender Pflege leistungsunfähig. Ihre Poren sind durch die mannigfaltigsten organischen Schmutzstoffe verstopft und verkleistert. Die Hautnerven sind ihrer Thätigkeit gänzlich entwöhnt. Das Blut strömt daher wieder ins Körperinnere zurück, ruft Blutüberfüllung in den inneren Organen hervor, staut sich in ihnen und veranlaßt ganz besonders einen Kongestionszustand der den inneren Körper bekleidenden Häute, der Schleimhäute. Diese Blutüberfüllung der Schleimhäute ruft einen Entzündungsprozeß mit vermehrter Schleimsekretion hervor, der unter dem Namen „Katarrh“*) wohl jedermann heutzutage bekannt ist.

Die Schleimhäute sind aber auch durch die unmittelbare Einwirkung einer Schädlichkeit selbständigen Erkrankungen, bezw. Entzündungen mit mehr oder minder vermehrter Schleimsekretion ausgesetzt. So werden zum Beispiel durch anhaltendes Sprechen, durch den Genuß kalter Getränke, durch Einatmen kalter oder staubiger Luft usw. Entzündungen der Schleimhäute der Atmungsorgane oder Luftwege, der Nase, der Mundhöhle, des Kehlkopfes, der Luftröhrenäste (Bronchien) hervorgerufen. Diesen Entzündungszustand bezeichnet man

*) „Katarrh“, d. h. Flußfieber oder Schnupfen, vom griechischen „katarrhein“, d. h. herabfließen.

mit dem Namen „Brustkatarrh“. Ist die Schleimhaut der Nasen- und Stirnhöhlen entzündet, so ist man glücklicher Besitzer eines „Schnupfens“. Diätetische Versündigungen pflegen Entzündungen der Schleimhäute des Magens, des Darmes, der Nierenbecken, Blase usw. zur Folge zu haben. „Magen“-, „Darm“- und „Blasenkatarrh“, sowie „Nierenbeckenentzündung“ werden sie „benamst“. Augenkatarrh ist keine seltene Erscheinung. Die männlichen wie weiblichen Geschlechtsorgane werden sehr häufig von Katarrhen, also wie wir jetzt wissen, von Entzündungen der Schleimhäute heimgesucht. Tripper, weißer Fluß sind nichts weiter als — Katarrhe, doch ist das „auslösende Moment“ derselben „nicht immer“ eine — Erkältung. —

Die serösen (wässerigen oder blutwässerigen) Häute, die Muskelhüllen und Gelenkmembranen*) sind gleichfalls gern der Sitz entzündlicher Reaktionen, in der Mehrzahl hervorgerufen durch äußere Einwirkungen (Temperaturwechsel, feuchtkalte Luft, durchnäßte Kleidung usw.). Man nennt diese Art von Entzündungszuständen gern „Rheumatismus“, obschon dieser Ausdruck dem Begriff oder dem eigentlichen Wesen dieser Erkrankungsform nicht so recht entspricht.

Die Entzündungsvorgänge der Schleim- und serösen Häute, hervorgerufen durch die unmittelbare Einwirkung einer Schädlichkeit, haben wir uns in einer ähnlichen Weise vorzustellen, wie die Einwirkung einer Schädlichkeit auf die äußere Haut. Der Körper sendet mehr Blut an die von dem schädlichen Reiz betroffenen inneren Teile oder Organe, um denselben abzuwehren. Hierdurch kommt eine Entzündung zu stande.

Bei kalten Händen und Füßen ist ebenfalls eine fehlerhafte Blutverteilung vorhanden. Das Blut befindet sich angehäuft in anderen Körperteilen, die dann blutüberfüllt und erhitzt sind.

Befinden sich im Körper viel Fremdstoffe oder Krankheitserreger, so werden dieselben bei einem entzündlichen, katarrhalischen Zustande mit in Gärung versetzt, um dann

---

*) „Membrane“, d. h. ein Häutchen, eine zarte Haut, eigentlich eine Haut, welche die Glieder überzieht, vom lateinischen Substantivum „membrana“.

aufgelöst, verbrannt und ausgeschieden zu werden. Auf diese Weise kommen bei Erkältungszuständen die mannigfachsten Krankheitskomplikationen leichterer oder schwererer Art zu stande.

Erkältungen sind daher stets fieberhafte Erkrankungen, verbunden mit einem Gärungsprozesse der Fremdstoffmasse, und die erste eintretende Erscheinung davon ist ein Kältegefühl, ein Hautschauer. Denn es existiert heutigestags eben kein einziger Mensch mehr, der einen von Fremdstoffen freien Körper besäße. Das durch irgendwelche Veranlassung entstandene Kältegefühl ist nicht die Erkältung selbst, sondern bildet nur eine einzelne Erscheinung derselben. Die eigentliche Erkältung, deren Symptomenkomplex ein sehr mannigfaltiger und wechselnder sein kann, ist, wie ich wiederhole, eine fieberhafte Erkrankung, ein Gärungsprozeß, bei dem die Schleimhäute oder serösen Häute vorwiegend zu Ausscheidungsstätten der Auswurfsstoffe erkoren worden sind. Es gilt also, zur Heilung des fieberhaften Zustandes und zur wirksamen Bekämpfung der Schleimhautentzündung durch eine geeignete Behandlung die Krankheitsstoffe nach der Haut und den übrigen Ausscheidungsorganen abzuleiten.

Vor allem muß das lange vernachlässigte Hautorgan durch eine geeignete Heilbehandlung in einen gehörigen Stand gesetzt werden, damit es durch Oeffnung seiner Poren die Auswurfsstoffe auszuscheiden im stande ist. Wie dies geschieht, wissen wir bereits aus früheren Abschnitten dieses Buches. —

Doch kehren wir wieder zu unserem eigentlichen Thema zurück. — Angesichts unserer heimatlichen, fast stets aprilmäßigen Witterungsverhältnisse, die immer Temperaturschwankungen und Feuchtigkeitswechsel und daher auch unausgesetzt äußere Veranlassungen zur Auslösung der Fremdstoffe im menschlichen Organismus bedingen, gehört Erkältung zu den häufigsten, ja alltäglichen, allerdings aber auch ungefährlichsten Erkrankungen. Wie erklären wir uns nun aber die Erscheinung, daß es auf der einen Seite Menschen giebt, die sich bei jeder Gelegenheit erkälten, und auf der anderen Seite solche, die fast nie oder nur selten von einer Erkältung heimgesucht werden? Wie erklären wir uns die Thatsache, daß der eine in frischer, freier Luft, selbst bei einem Temperaturwechsel, seine Erkältung verliert und der andere sich

unter den nämlichen Verhältnissen eine Erkältung zuzieht? Ist dies Zufall oder woran liegt dies?

Die Vorgänge in der Außenluft sind allerdings allein kein ausreichender Grund, um bei allen Menschen in allen Fällen eine Erkältung hervorzurufen. Ein zweites Moment gehört unbedingt dazu, und dieses Moment ist ein inneres, im Individuum selbst liegendes. Es ist die Aufspeicherung von Auswurfsstoffen oder die Disposition zu einer Erkältung. Nur der disponierte Mensch erkältet sich, wenn eine äußere Veranlassung dazu gegeben wird. Die äußere Veranlassung löst die innere aus. Nun ist, wie ich vorhin schon bemerkte, jeder Mensch mehr oder weniger mit Krankheitsstoffen belastet. Derjenige, welcher mehr davon beherbergt, erkältet sich leichter und öfter, als derjenige, welcher weniger „belastet“ ist. Luft und Temperaturwechsel sind, wie wir aus dem Kapitel „Wie schützen wir uns vor Krankheiten?“ bereits wissen, ebensowohl Gärungserreger, wie Gärungsbeseitiger, und so erklärt es sich auch, weshalb der eine draußen eine Erkältung bekommt, der andere sie verliert. Hier kommen wir auch zu dem lehrreichen Kapitel von der Abhärtung und Verweichlichung. Der abgehärtete Mensch ist wetterfest und affektfest, der verweichlichte dagegen „erkältlich“ und leicht affizierbar. Bei dem abgehärteten Menschen funktioniert die Haut regelmäßig, so daß es bei demselben einerseits nicht zu einer größeren Aufspeicherung von Fremdstoffen kommt, und andererseits ist derselbe im stande, einen äußeren schädlichen Einfluß, eine Temperaturschwankung, einen Feuchtigkeitswechsel, eine psychische Einwirkung usw. sofort durch eine gesteigerte Funktionsthätigkeit seiner Haut zu paralysieren. Der verweichlichte, erkältliche Mensch ist dagegen mit Selbst- und Fremdgiften vollgeladen, und bei ihm kommt es am leichtesten zu einer Erkältung infolge von Umständen, die ich eingangs dieses Kapitels schon beschrieben habe. — Aber auch nur dasjenige „belastete“ Individuum gelangt durch eine „Erkältungskrisis“ zu einer Entspeicherung seiner festgelagerten Auswurfsstoffe, bei dem die Träger des Lebens, die Nerven, noch die Fähigkeit besitzen, den auslösenden Anstoß durch den Eintritt einer Reaktion zu erwidern. Ist die Lebenskraft des „Erkältlichen“ bereits nicht mehr im stande, Störungen des Körpers durch eine Krise auszugleichen, so setzt sich die neue Schädlichkeit zu den alten, bereits vor-

handenen fest, und ein übler Ausgang ist, falls nicht energische Gegenmaßregeln zur Erweckung der daniederliegenden Naturheilkraft getroffen werden, über kurz oder lang unvermeidlich.

„Wohl dem, der sich noch erkälten kann!“ rufe ich daher in diesem Sinne der heutzutage mehr oder minder schwer mit Krankheitsstoffen belasteten Menschheit zu. In einer ausgebrochenen Erkältung erblicke man ja nicht eine für sich bestehende Krankheit, einen in den Körper gelangten fremden Eindringling, sondern eine Heilkrise, einen Heilungsversuch der Natur, sich festlagernder Krankheitsstoffe zu entledigen. Diesem Ausscheidungsbestreben komme man durch eine zweckmäßige natürliche Heilbehandlung entgegen. Bei frierendem Körper erwärmendes und schweißerzeugendes, bei erhitztem Körper, bei trockener und heißer Haut kühlendes und ableitendes Verfahren. Man beuge aber auch durch eine vernünftige, abhärtende Lebensweise, durch Genuß reiner Nahrung, durch durchlässige Kleidung und Bettung, durch eine rationelle Hautpflege, durch Bewegung in frischer Luft usw. einer Anhäufung von Fremdstoffen und damit einer Erkältungskrise möglichst vor, denn das beste Mittel, Erkältungen vorzubeugen, ist, sich täglich zu erkälten.

36. Die Krankheit unserer Zeit, die Nervenschwäche.

„Es giebt mehr eingebildete Gesunde, wie eingebildete Kranke!“

Die hohen Anforderungen, welche das moderne Kulturleben an die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit des einzelnen erhebt, die Genußsucht und das raffinierte Wohlleben der besitzenden Klassen, der Mangel und die Entbehrungen der Besitzlosen, und noch eine Menge anderer Umstände pflegen eine Anzahl von Krankheitserscheinungen hervorzurufen, welche, da sie vorwiegend auf einer unzulänglichen Ernährung und auf Ueberanstrengung des Nervensystems beruhen, mit dem Namen „Nervenschwäche“ (Nervosität, Neurasthenie) bezeichnet werden. Die Nervenschwäche ist eine der häufigsten, immer mehr überhandnehmenden Krankheiten unserer Zeit.

Obschon man das Leiden der Nervenschwäche schon seit Tausenden von Jahren beobachtet hat und bereits bei Hippokrates sich Schilderungen von Leidenszuständen finden, welche nur auf eine reizbare Schwäche des Gesamtorganismus zurückgeführt werden können, so ist doch die krankhafte Nervenreizbarkeit, der ausgesprochene Mangel an Nerven- oder Lebenskraft die traurige Errungenschaft gerade unserer heutigen Kulturepoche. Werfen wir einen Blick in die Geschichte der Medizin und wir werden finden, daß zu allen Zeiten zwischen dem Charakter einer bestimmten Zeitperiode und der Eigenart der in derselben vorwiegend herrschenden Krankheitsformen gewisse nähere Beziehungen bestanden haben. — Nervöse oder nervenleidende Menschen hat es ja zu allen Zeiten schon gegeben, aber Zeitperioden, die einen ausgeprägt neurasthenischen Charakter trugen, noch niemals. Unserem Zeitalter blieb es vorbehalten die „Specialität" der Nervenschwäche zu zeitigen; sie ist die notwendige Folge unserer Hypercivilisation. Der Unterschied zwischen unserer Epoche und den früheren giebt sich namentlich durch das eifrige Bestreben zu erkennen, die Resultate der Forschungen auf dem Gebiete der Naturwissenschaften allen Zweigen des praktischen Lebens dienstbar zu machen und sie allen gewerblichen Betrieben und Verkehrseinrichtungen einzuverleiben. Mit diesen scheinbaren Vorteilen für die Allgemeinheit sind aber unvermeidbare, schwere Nachteile für die Gesundheit des einzelnen verknüpft, schwere Schädigungen des öffentlichen wie des gesellschaftlichen Lebens sind darin enthalten. Die Superkultur mit ihren unausgesetzt sich steigernden Ansprüchen, Anforderungen und Bedürfnissen, die Ueberanstrengungen in einseitiger und einförmiger körperlicher oder geistiger Thätigkeit, das ruhelose Haschen und Jagen nach materiellem Gewinn, der in allen Erwerbszweigen und Berufsarten immer mehr und mehr anschwellende, mit „Hochdruck" arbeitende Wettbewerb, die Spekulationssucht, das Börsenspiel und das Geschäftsleben mit allen seinen Enttäuschungen und „Schikanen", die Ueberproduktion und Unterkonsumtion auf allen Gebieten, das die Kräfte übersteigende, immer verderblicher werdende, zügellose Ringen und Kämpfen ums Dasein, ums tägliche Brot, um die Existenz, die unnatürlich gesteigerten Ansprüche an menschliche Leistungsfähigkeit und Arbeitskraft, die Genußsucht, das raffinierte Wohlleben, Ausschweifungen aller Art, namentlich in gambrino, baccho

und in venere, gekränkter Ehrgeiz, unglückliche Liebe, Kummer und Sorgen, fehlender Schlaf, die übertriebenen Anforderungen, welche man an die geistige Thätigkeit der Jugend erhebt, der man gerade zur Zeit des körperlichen Wachstums die bedeutendsten geistigen Anstrengungen, denen sie nicht gewachsen ist, zumutet, deren vorzeitig erwachter und unnatürlich befriedigter Geschlechtstrieb — alle diese Kausalmomente und noch viele mehr vereinigen sich mit anderen, in diesem Buche schon geschilderten Schädlichkeiten, wie es Impfung, Medizinvergiftung, unpassende Nahrung und Wohnung, normwidrige Kleidung und Bettung, Luft- und Lichtmangel, fehlende Hautpflege, Ruhe oder Bewegung usw. usw. sind, um die Lebenskraft der Kulturmenschheit mehr und mehr zu verringern und eine reizbare Schwäche, eine Erschöpfung der Nerven herbeizuführen.

Abgesehen von einer vererbten oder angeborenen, also schon bestehenden nervösen Disposition oder Veranlagung, ist bei den durch irgendwelche Ursachen erst nervös gewordenen Personen gegen äußere Eindrücke, sowie gegen seelische und geistige Erregungen eine erhöhte Empfindlichkeit vorhanden, die sich in einer rasch nachfolgenden Abspannung, Erschöpfung und Widerstandslosigkeit des Nervensystems äußert. — Man kann das Nervensystem mit dem Hautorgan vergleichen. Wenn die oberste Schicht der Haut, die Oberhaut, dick und fest ist, so erscheint sie um so lebhafter, glätter, weißer und glänzender. Die Knötchen und Erhebungen der Lederhaut und ihres Gefäßnetzes sind wenig oder gar nicht sichtbar. Man nennt dies eine feine, zarte Haut. Eine dünne, unebene, rötliche Haut, welche das Durchschimmern des Gefäßnetzes nicht verhindert, bezeichnet man als eine grobe Haut. Ein unempfindliches und daher nur schwach reagierendes Nervensystem bezeichnet man analog — trotz eines scheinbaren Widerspruchs in der Bezeichnung — als ein starkes, denn der auf äußere Reize zu stark reagierende Mensch erscheint und ist in Wirklichkeit schwächer, als der weniger empfindliche. — Das Gefäß- und das Nervensystem sind im menschlichen Körper in ihren feinsten Ausläufern und Netzen eng mit einander verbunden. Zwischen beiden Systemen herrscht ein unaufhörlicher, reger und inniger Wechselverkehr; ununterbrochen findet ein gegenseitiger Rapport, eine Anregung und Reaktion statt, und in diesen ausgleichenden Vorgängen

zwischen Blut- und Nervenleben ist der Wächter der Gesundheit enthalten, das Walten der organischen Kraft zu erblicken. Das Blut enthält aber, wie wir aus früheren Abschnitten dieses Buches bereits wissen, stets eine größere oder geringere Menge von Auswurfsstoffen, dazu bestimmt, nach den Ausscheidungsorganen geschwemmt zu werden. Wir werden es daher auch begreiflich finden, daß unser Nervensystem, je nach der größeren oder geringeren Belastung seines Besitzers mit Fremdstoffen oder Krankheitserregern, je nach der Menge und Art der im Blute und in den Säften davon kreisenden Stoffe, also der Selbst- oder Fremdgifte im freien, ungebundenen Zustande, mehr oder weniger irritiert wird und daher in seiner Sensibilität den mannigfachsten, in ihrer Intensität stets wechselnden Schwankungen unterworfen sein kann. Wird das Nervensystem durch äußere Reize in eine erhöhte Thätigkeit versetzt, so beeinflußt es das Gefäßsystem, indem es dasselbe gleichfalls zu einer erhöhten Thätigkeit anspornt.*) Ist das Blutleben dagegen nicht normal, kreisen viele Auswurfsstoffe in dem Blute, so gewinnt die Nerventhätigkeit relativ die Oberhand, d. h. sie wird zu einer das Blutleben überwiegenden Reizbarkeit gebracht, und diese Reizbarkeit ist bereits ein krankhafter, ein nervöser Zustand. Eine normale Blutbildung, ein regelrechter Blutumlauf sind daher wichtige Grundbedingungen zu einem normal funktionierenden Nervenapparate. Und eine normale Blutcirkulation und ein gesundes, reines Blut können wir nur durch einen normalen Stoffumsatz erreichen, der uns einen von Fremdstoffen möglichst freien Körper sichert.

Infolge des Umstandes, daß das Nervensystem den einzelnen Teilen unseres Organismus vorsteht, auf anderer Seite aber wieder von ihm und seinen Stoffwechselvorgängen abhängig ist, sind die Krankheitserscheinungen der Nervenschwäche der mannigfachsten, häufig wechselnder Art. Das Krankheitsbild gewinnt aber dadurch noch an Umfang, gestaltet sich komplizierter, und die Deutung und Zurückführung des einen oder anderen Symptoms auf reine Nervenschwäche

---

*) Die Heilwirkungen des Lebens- oder tierischen Magnetismus, der sogenannten Vitalelektricität, des mineralischen Magnetismus (z. B. des Korscheltschen Sonnen-Aether-Strahl-Apparats) sind auf diesen Umstand zurückzuführen.

wird selbst dem erfahrenen Arzte zuweilen schwierig, da das Nervensystem in verschiedene, relativ selbständige Teile zerfällt.*)

Neben den Nervencentren, dem Gehirn und Rückenmark, werden besonders der Magen und die Geschlechtswerkzeuge von Störungen befallen. Doch ist, da kein Organ, kein Teil des Körpers der Nerventhätigkeit entbehrt, keine Fiber oder Faser des ganzen Organismus vor Erkrankungen geschützt.

Da können die Nerven des Kopfes, des Rückenmarkes, die Unterleibs- oder sympathischen Nerven ihren Dienst versagen; hier kann ein Kältegefühl oder eine Wärmeempfindung, dort ein Schmerzgefühl, in diesem oder jenem Organ oder Körperteil, von dieser oder jener Nervenverbindung ausgelöst werden. Dabei können Gefühlstäuschungen bestehen. Hier ist eine hartnäckige Stuhlverstopfung vorhanden, dort finden sich Appetitlosigkeit, Magensäure, Sodbrennen, Magenkrampf, Speichelfluß oder andere Erscheinungen eines Magen-Darmkatarrhs vor. Die mannigfachsten Beschwerden können sich zeigen, die scheinbar wenig oder gar nichts mit den Nerven zu thun haben, aber trotzdem die Erscheinung einer Schwäche derselben sind. — Die geringsten Temperaturschwankungen führen Erregungszustände mit nachfolgenden Erschlaffungszuständen, häufig verbunden mit mehr oder minder heftigen katarrhalischen Erscheinungen, herbei. — Hier herrschen Aufregung, Herzklopfen, mit zeitweisem Aussetzen des Herzschlages, beständiger Urindrang, Gedankenflucht, Gedächtnisschwäche, grundlos quälendes schlechtes Gewissen, Gereiztheit, Zorn, Angstzustände mancher Art (Platzangst, Menschenangst usw.), Wallungen, Kongestionen, kalte Extremitäten, Schlaflosigkeit, Empfindlichkeit gegen Licht usw., entsetzliche Selbstmordgedanken, dort Schmerzempfindungen mancher Art, Hals-, Kopf-, Zahn-, Rücken-, Kreuz- und andere Schmerzen, oder Müdigkeits-, Schwäche-, Ermattungsgefühle, Abgespanntsein, Energielosigkeit, Feigheit, Schlafsucht, Todesmüdigkeit usw. usw.

Der eine ist ausgelassen lustig, der andere trübselig, still, mißmutig und verdrossen. Der eine ist mißtrauisch und über die Maßen sorgenvoll, der andere wieder zu vertrauensselig

*) Siehe näheres unter „Nerven“ im dritten (alphabetischen) Teil.

und sorgenlos. Der eine flieht die Geselligkeit, der andere kann nicht allein sein.

Der eine fühlt sich nur wohl im Drange seiner Berufsthätigkeit, arbeitet Tag und Nacht, gönnt sich keine Ruhe, kann niemals genug thun, der andere ist arbeitsunlustig und muß sich zu der kleinsten Verrichtung oder Besorgung erst zwingen. Sein Pflichtgefühl liegt im steten Kampfe mit dem ihn beunruhigenden, deprimierenden Bewußtsein seiner Leistungsunfähigkeit; er starrt trübsinnig vor sich hin, kann keinen vernünftigen Gedanken fassen, oder hängt nur in melancholischer Weise den Erinnerungen an vergangene glückselige Tage nach. Doch es kommt auch vor, daß der rastlos Arbeitende und der Nichtsthuer ihre Rollen tauschen. Der Allzubeschäftigte versinkt entweder allmählich oder mit einem Male in den Zustand der Erschöpfung; der Verdrossene, Energielose, Schwache fängt mit Uebereifer und forcierter Anstrengung zu arbeiten an.

Manche vermögen weder zu lesen, noch zu schreiben. Sie bekommen Flimmern vor den Augen oder ihre Hände fangen an zu zittern. Andere lesen scheinbar mit der größten Aufmerksamkeit und dem vollsten Verständnis. Nach dem Gelesenen befragt, wissen sie wenig oder gar nichts mehr von dem, was sie gelesen haben. Andere überfliegen wieder alles, was sie lesen, mit Hast und können nicht schnell genug mit Lesen fertig werden. Leute, die unter Trubel und Lärm zu arbeiten gewohnt waren, werden durch die geringsten Geräusche schon in ihrer Thätigkeit gestört. Schon die Anwesenheit einer anderen Person im Zimmer geniert sie. Das Knistern von Papier, das Geräusch eines vom Tische herabfallenden Gegenstandes, das Rascheln oder Kratzen einer schreibenden Feder, unvermeidliche Straßengeräusche, Wagengerassel, lautes Sprechen, selbst in einem anstoßenden Zimmer, stören sie und können sie in eine verzweiflungsvolle Stimmung, in Gereiztheit, ja zuweilen sogar in unbändige Wut versetzen.

Alle Erscheinungen, die den Symptomenkomplex der Nervenschwäche ausmachen, hier aufzuzählen, bin ich nicht im stande. — Es würde dies viel mehr Raum beanspruchen, als mir in diesem Buche zur Verfügung steht. Die Erscheinungen sind tausenderlei Art. Man muß selbst „Nerven haben", um die Leiden von Nervenkranken gebüh-

rend würdigen und begreifen zu können. Das traurigste bei diesem Leiden ist aber die Thatsache, daß die Leidenden vielfach von ihrer Umgebung für „eingebildete Kranke“ gehalten werden, insbesondere, wenn der körperliche Leidenszustand hauptsächlich nur durch mehr oder minder schwere Symptome geistiger Art zum Ausdruck gelangt. Die irrige Ansicht, daß sich der Nervenkranke sein Leiden nur einbilde, erfährt noch eine Unterstützung durch den Umstand, daß Nervenleidende vielfach blühend und wohlgenährt aussehen. — Uebertünchte Gräber! — Hinter der Körperfülle und dem geröteten Antlitz verbergen sich Mattigkeit, Abspannung und nervöse Schwäche. Die üppige Ernährung, welche einem durch und durch überreizten Nervensystem ihr Entstehen verdankt, ist keine natürliche und kräftige. Trifft diese Nervenkranken einmal ein außergewöhnlicher, stärkerer Eindruck, so tritt ihre Widerstandslosigkeit erschreckend klar zu Tage. Unter diesen wohlgenährten Nervenkranken befinden sich nicht wenige, welche, weil sie ihr gutes Aussehen im Spiegel wahrnehmen, nicht an ein vorhandenes Leiden bei sich selbst glauben. Die unablässige Aufregung, in der sie sich befinden, halten sie für einen Ausdruck von — Kraft. Die sie belästigenden Erscheinungen und Beschwerden werden anderen Ursachen als ihrem manchmal schon arg zerrütteten Nervensystem in die Schuhe geschoben; mit einer Selbstverleugnung, die einer besseren Sache würdig wäre, wird ihr Leiden von ihnen unterdrückt und abgeleugnet, bis einmal eine größere Katastrophe sie von dem wirklichen Stand ihrer Gesundheitsaktien in ungeahnter Weise unterrichtet. Dieser wenig beneidenswerte autosuggestive Zustand macht diese Art von Leidenden empfindlich gegen jeden laut werdenden Zweifel über ihre Gesundheit; sie nehmen es „furchtbar“ übel, wenn man sie für leidend hält. Sie sehen ja so frisch und so blühend aus, sind dick und wohlgenährt und — sie sollten krank sein? Sie hassen die Gesichtsausdruckskunde und wünschen den zu allen T.....n, der sie erfunden hat. Werden doch durch dieselbe alle ihre geheim gehaltenen Leiden so offenkundig ans Tageslicht gezogen, Leiden, an deren Vorhandensein zu glauben sie sich nicht zu zwingen vermögen. Diese Personen gehören in die Kategorie der „eingebildeten Gesunden“. — Sie stellen ein größeres Kontingent, als man denkt, und sind bei weitem zahlreicher, als die „eingebildeten Kranken“. Denn die letzteren

giebt es überhaupt nicht. Jedes geistige Leiden beruht ohne Ausnahme auf materiellen Ursachen, auf körperlichen, physischen Störungen, welche sich mit Leichtigkeit durch die Gesichtsausdruckskunde nachweisen lassen. Aber die „eingebildeten Gesunden" — alle mehr oder weniger Neurastheniker vom reinsten Wasser — repräsentieren in unserer heutigen degenerierten Generation eine stattliche Anzahl. Nicht mit Unrecht nennt man daher die Nervenschwäche: „die Krankheit der Gesunden". — „Man ist ja „sonst" ganz gesund, nur „ein bißchen" nervös!"

Es giebt aber auch Nervenkranke, die mager, blaß und elend aussehen, schlecht genährt sind, schlaffe Muskulatur und andere Symptome eines derangierten Nervensystems aufzuweisen haben. Denen „glaubt" man es, daß sie krank sind, weil man es eben — sieht. Diese Art von Leidenden sind auch in anderer Hinsicht besser daran, als ihre wohlgenährten Leidensgenossen. Ihr elendes Aussehen zeigt den bereits begonnenen, schon kürzere oder längere Zeit dauernden Kampf ihrer Naturheilkraft mit den Krankheitserregern, der Grundursache ihres Nervenleidens, an. Sie kränkeln fortwährend, womit ja nur der sicht- und fühlbare Beweis für den Umstand erbracht wird, daß die Lebenskraft unausgesetzt beschäftigt ist, Schäden im Haushalte der menschlichen Natur auszubessern und zu beseitigen. Daß da, wo die ganze organische Kraft des Menschen zur Beseitigung eines Leidens in Anspruch genommen wird, kein überflüssiges Bildungsmaterial zur Rundung und Auspolsterung der Körperformen vorhanden sein kann, wissen wir bereits aus der Beschreibung der Hunger- und Durstkur, Kapitel 29 des ersten Teils dieses Buches. Wollen die „eingebildeten Gesunden", die rotwangigen, d. h. mit Kopfkongestionen behafteten Nervösen, wieder gesunden, so bleibt ihnen kein anderer Weg übrig, als auch zuerst blaß und elend zu werden, sowie abzumagern. Verlieren sie die Fremdstoffe in Form der von ihnen so sehr geschätzten Körperrundungen und des Fettpolsters, lassen die Kopfkongestionen nach und wird der Blutumlauf und die Blutverteilung wieder eine mehr normale, so gewinnt ihr Körper und damit ihr Nervensystem an organischer Kraft, und einer vollkommenen Heilung, unterstützt durch eine zweckmäßige, natürliche Heilbehandlung, steht dann nichts mehr im Wege.

Hypochondrie und Hysterie, die Plagen unserer heutigen sogenannten „Gebildeten“, sind „ausgebildete“ Nervenkrankheiten, aber fürwahr keine „eingebildeten“ Leiden. Ein beständiges Schwanken und fortwährender Wechsel der Krankheitserscheinungen, der gemütlichen Stimmung usw. verleihen diesen höchst unangenehmen, keineswegs aber lebensgefährlichen Uebeln ein charakteristisches*) Gepräge. Geistige und körperliche Ermüdung geben sich vielfach aus der schlaffen Haltung und den ermüdeten Gesichtszügen, durch einen leidenden Ausdruck derselben, zu erkennen. Die „gemütliche“ Stimmung ist meist zerstreut. Selbst die geringsten äußeren Reize wirken schnell und intensiv, aber nicht nachhaltig wegen des raschen Wechsels der zum Bewußtsein gelangenden Eindrücke. Energielosigkeit, Mangel an Ausdauer bei geistiger Beschäftigung, insbesondere auf dem beruflichen Gebiete des einzelnen, Rückenschmerzen, die den Träger beunruhigen, da er sich rückenmarksleidend oder nierenkrank glaubt, Brustbeschwerden, die in ihm den Verdacht der galoppierenden Schwindsucht erwecken, Magenkatarrh, der ihn einen Magenkrebs oder ein Magengeschwür vermuten läßt usw. usw., alle diese Erscheinungen sind Symptome der Hypochondrie mit vorwiegend geistiger Irritabilität. Geisteskrankheiten sind nur die Folgezustände eines Nervenleidens, das nicht richtig erkannt und zwecks Ueberführung in Heilung nicht richtig behandelt worden ist.

Gesteigerte Erregbarkeit in den Geschlechtsorganen, meistens herrührend von Masturbation, Pollutionen und übermäßig ausgeübtem Beischlaf, nimmt einen Hauptplatz im Symptomenkomplex der Nervenschwäche ein. Man bezeichnet sie „wissenschaftlich“ mit dem Ausdruck „sexuelle Neurasthenie“.**) — Sie ist sowohl bei Männern, als Frauen vertreten und gewährt ein selbständiges und sehr umfangreiches Krankheitsbild. Die Geschlechtsnervenschwäche erreicht ihren Höhenpunkt in der sogenannten „Satyriasis“ (widernatürliche, krankhafte Begattungswut des männlichen Geschlechts) und der „Nymphomanie“ (Liebeswut, Mutterwut,

---

*) Das „Charakteristische“ möchte man darin suchen, daß die bei beiden Krankheitsformen, insbesondere bei der Hysterie zu Tage tretenden Erscheinungen eben keinen ausgeprägten Charakter zeigen.

**) Näheres darüber siehe im dritten (alphabetischen) Teil.

Begattungswut) des weiblichen Geschlechts. Gar mancher schon hat seinen gesteigerten Begattungstrieb für einen Beweis seiner physischen Stärke und Gesundheit aufgefaßt, und derselbe ist doch nichts anderes, als ein Symptom seiner außergewöhnlichen Nervenreizbarkeit, der Geschlechtsnervenschwäche. Für den Nervenkranken ist jede geschlechtliche Aufregung vom gößten Uebel. Doch aber — es erfaßt ihn zuweilen eine furchtbare, unbezwingliche Begierde, deren Befriedigung er dann stets mit vergrößerter Reizbarkeit zu büßen hat. Der Nervenleidende muß unbedingt geschlechtlich enthaltsam leben. — Ein mildes, ableitendes Wasserheilverfahren, eine seinen Kräften angemessene Bewegung in frischer Luft, und vor allem eine einfache, reizlose Kost werden ihn am ehesten in den Stand setzen, den „Kampf mit dem Fleische“ aufzunehmen und siegreich zu bestehen.

Die eigentümliche Erscheinung, daß sich nervöse Personen gegen Abend wohler fühlen, als am Tage, und namentlich am Morgen, will ich nicht unterlassen, noch kurz zu erwähnen. — Am Vormittage wollen die „eingebildeten Gesunden“ gewöhnlich sterben, am Abend fühlen sie sich im stande, — Bäume auszureißen. Diese häufige Erscheinung kann nur ihre Erklärung finden in dem Vorhandensein eines latenten fieberhaften Zustandes. Das Wohlsein am Abend ist keine Kraft und Gesundheit, sondern nur der Schein derselben, eine trügerische Aufregung, ein thatsächlich fieberhafter Zustand, dem naturgemäß eine Reaktion in Form der Abspannung, Schwäche, Müdigkeit und Mattigkeit folgen muß. Jedes Fieber nimmt am Abend zu und läßt gegen Morgen nach. Der Nervenkranke betrachte daher von diesem Gesichtspunkte aus seinen ihm vielleicht bis jetzt noch unerklärlichen Zustand.

Einige hochinteressante Mitteilungen über „Neurasthenie“ macht der bedeutende und in den weitesten Kreisen rühmlichst bekannte Naturarzt Dr. Lahmann im vierten Heft seiner „Psychiatrischen Blätter“. Ich lasse einen kleinen Teil seiner Ausführungen folgen, weil die darin enthaltenen wichtigen pädagogischen Momente Eltern und Erziehern äußerst beachtenswerte Fingerzeige für die Gesundheitspflege und Erziehung ihrer Kinder und Zöglinge gewähren dürften.

Dr. med. Lahmann schreibt:

„Es giebt neurasthenische Schulkinder wie neurasthenische Erwachsene; es giebt Neurasthenie sowohl in den höchsten Gesellschaftskreisen,

als auch unter Dienstboten und Tagelöhnern. Man hat viel gestritten und streitet noch heute über die Ueberbürdungsfrage. Nun, für eine kerngesunde Jugend ist das Lernmaterial in den Schulen wohl nicht zuviel, aber es ist unmöglich, daß bei dem herrschenden System in unseren Schulen, bei der Vernachlässigung der Körperpflege auch das gesundeste Schülermaterial gesund bleibt, so daß die üblen Folgen eines verkehrten pädagogischen Systems sich an den Jünglingen und Männern äußern müssen. Darüber kann aber gar keine geteilte Ansicht bestehen, daß für kränkliche, schwächliche Schüler die Anforderungen in den Schulen zu große sind. Da nun die körperlich schwächlichen Schüler einmal wegen der zunehmenden Krankheitsziffer (weniger der akuten Krankheiten als der Siechtumskrankheiten: Skrophulose, Blutarmut, Bleichsucht, Knochenleiden usw.), dann auch wegen vererbter schwächlicher Anlage eigentlich in der Ueberzahl sind, so ist die Ueberbürdung keine Frage. Ich glaube jedoch, daß für das Zustandekommen der Neurasthenie bei Schulkindern das System der Erziehung und Schulung die allermeiste Schuld trägt. Dies System ist das Schrecksystem. „Warte nur erst, wenn Du zur Schule kommst, der Lehrer wird Dich schon kriegen", so heißt es schon in der Kinderstube. Die Prügelstrafe in den Schulen hat man mehr und mehr beseitigt; aber ob es nicht besser ist, wenn der Lehrer einmal das Kind prügelt, als daß der Strafzettel oder das Nachsitzen mit einer fürchterlichen Tracht Schläge seitens eines jähzornigen Vaters oder einer ebensolchen Mutter beglichen wird, dürfte noch die Frage sein. Unter dem durch dieses Schrecksystem geschaffenen Druck arbeitet das Kind — und gerade das gut veranlagte — mit Angst und Sorgen. Abends wird das Buch, aus dem gelernt wurde, unter das Kopfkissen gelegt, morgens hastig noch einmal wieder zur Hand genommen, und die Angst: Du könntest es vergessen haben! wird erst von dem jungen Gemüt genommen, wenn die Unterrichtsstunde vorüber ist. Dann kommt aber wieder die Sorge für den neuen Tag." —

„Wer sich seiner Kindheit erinnern kann, oder wer sich das Vertrauen der Kinder soweit erringt, daß er einen Einblick in ihr Fühlen und Denken hat, der muß sagen, daß die Schulkinder unter einem ständigen lähmenden Druck stehen, der einen Erwachsenen mit Sicherheit neurasthenisch machen würde. Nun kommt noch die sündhafte Art und Weise, den Ehrgeiz der Kinder anzustacheln, hinzu. Man klagt den Kindern von der Schwierigkeit, durchs Leben zu kommen, man trübt ihnen die „Freude am bloßen Dasein", dem Privilegium der Jugend; man vergleicht sie mit Erwachsenen, und natürlich ist das Kind sehr geneigt, sich wirklich unfähig zu fühlen, daß jemals aus ihm das wird, was der Vater oder der Onkel ist; denn es ist dem Kinde schon unverständlich, wie es überhaupt „erwachsen" wird. — Da sehen wir dann die gesunde Gesichtsfarbe der Kinder mit Eintritt in das schulpflichtige Alter verblassen, hören sie über Appetitlosigkeit oder Verdauungsstörungen, Kopfweh usw. klagen und haben hier eben neurasthenische Symptome. Wie sehr aber durch ein falsches Erziehungssystem das Nervensystem eines Kindes zerrüttet werden kann, das zeigen uns die überhandnehmenden Selbstmorde unter Schulkindern. Nun, ist einem Kinde, dem seine Kindheit vergällt wird, welches sich als angeblicher Ausbund von Dummheit unfähig glaubt, je etwas zu werden, welches vor den geschilderten Schwierigkeiten des Lebens zurückschreckt und dann noch wegen einer schlechten Zensur körperliche

oder moralische Züchtigung erwartet, ist dem das freiwillige Ausscheiden aus dem Leben übel zu nehmen? — Es ist eine Schmach für uns, daß so die Natur auf den Kopf gestellt wird, daß Kinder schon lebensmüde sind."

„Nun ist die Schule überwunden, das falsche Erziehungssystem wirkt aber weiter unheilvoll nach. Die Natur verlangt ihr Recht; aber der irregeleitete Instinkt der Jünglinge läßt diese in zweifelhaften, Leib und Seele zerstörenden Vergnügungen und Ausschweifungen den Ersatz für ihre verlorene Jugend suchen. Viele, sehr viele gehen zu Grunde, einmal auch, weil die Zehrkrankheiten in diesem Alter die meisten Opfer fordern; die Ueberlebenden aber deuten durch ihre krankhaften Ideen an, daß ihr Nervensystem einen Stoß erhalten. Jetzt kommen für viele die Examina, und es ist, als ob mit diesen die Probe auf die Neurasthenie gemacht würde. Jener bekommt beim Arbeiten neurasthenischen Kopfdruck, der ihn völlig „dumm" und unfähig zur Arbeit macht, jener bekommt nervöse Verdauungsstörungen, dieser verliert alle Courage. Ist das Examen gemacht, so ist bei vielen die Spannkraft des Nervensystems so erschöpft, daß sie es nicht weiter bringen."

„Von denen, die das Mannesalter erreichen, tragen schon sehr viele ein neurasthenisches Gepräge, indem sie den Anforderungen einer Berufsthätigkeit nicht gewachsen sind, ohne fortwährend von Störungen nervöser Natur befallen zu werden, andere können den normalen Anforderungen des bürgerlichen Lebens und der Familie gut genügen; aber daß die Nervenspannkraft auch dieser Leute vielfach Not gelitten, das zeigen uns die plötzlichen neurasthenischen Attacken, die bei geschäftlichen Krisen oder besonderen gesellschaftlichen oder familiären Anlässen eintreten. Ist der Zusammenbruch der nervösen Energie ein totaler, so haben wir nicht selten Selbstmord, mindestens aber einen an Leib und Seele gebrochenen Menschen."

„Das weibliche Geschlecht ist nicht etwa von der Zeitkrankheit verschont. Die ewigen Kaffees, Thees und Festlichkeiten in schlecht gelüfteten Räumen, die sitzende Lebensweise, die mangelhafte Körperpflege, verkehrte Kleidung usw., sie sorgen dafür, daß die Mehrzahl der Frauen und Mädchen blutarm sind, und daß infolgedessen auch ihr Nervensystem schlecht ernährt ist. Da sind natürlich die familiären Pflichten, die Sorgen für die Kinder oder die Existenzsorgen und seelischen Schmerzen der Alleinstehenden, Ueberreize für das geschwächte Nervensystem."

„Auch das „Volk" ist nicht von der Neurasthenie verschont. Zahllose Dienstmädchen und Arbeiter, die wegen irgend eines Leidens in ärztliche Behandlung kommen, bieten nervöse Symptome gleichzeitig dar. Vor allem sind nervöse Verdauungsleiden häufig. Die Ursachen der Neurasthenie des Volkes sind nicht schwer zu entdecken. Während unsere Altvordern mittags eine tüchtige Schüssel voll Gemüse und Speck und zeitweilig ein Stück Fleisch dazu hatten, nähren sich die breiten Volksmassen heute von Kartoffeln und Kaffee, und sparen, anstatt sich ein ordentliches Gemüse zu bereiten, ihr Geld für ein Stück Wurst oder Fleisch auf, sowie für Schnaps und Tabak. Nun, die mangelhafte Ernährung als Grundlage, der Kaffee, der Schnaps und der Tabak als „zehrende" Genußmittel — was wundert uns da die Nervenschwäche im Volke?"

„Eine verkehrte Diätetik herrscht aber nicht nur in den breiten

Volksschichten, sie herrscht auch in den günstiger gestellten Klassen und bildet hier wie dort durch schlechte Ernährung des Nervensystems eine Hauptveranlassungsursache der Neurasthenie. Daher kann die allgemeine Bekämpfung der Neurasthenie nur durch Belehrung über vernünftige Diätetik erfolgen, sowie durch allgemeine Aenderung der Erziehungs- und Unterrichtsgrundsätze; und es gilt vor allem, die Bestrebungen derer zu unterstützen, die die Aufklärung und Belehrung des Publikums auf dem Gebiete der Gesundheitspflege in die Hand genommen, als auch jener, die die Schulreformfrage neuerdings in Fluß gebracht haben."

Soweit Dr. Lahmann. —

So mannigfaltig die Ursachen*) der Nervenschwäche, so verschiedenartig und wechselnd ihre Symptome sind, so verschiedenartig ist auch ihr Verlauf und muß auch ihre Heilbehandlung sein. Der Verlauf der Nervenschwäche ist um so langwieriger, je schwerer die Erscheinungen sind, die sich bereits ausgebildet haben.

Die durch Entbehrungen und niederdrückende Gemütseinflüsse aller Art, durch eine mangelhafte Ernährung, durch Substanzverluste, durch Ueberarbeitung usw. entstandene Nervenschwäche bedarf zu ihrer Behandlung meistens einer vorsichtig eingeleiteten Stärkungskur, bei der eine dem Einzelfalle genau angepaßte, möglichst reizlose, dabei aber doch nahrhafte Diät, der Genuß von viel frischer Luft und eine milde Wasserbehandlung die Hauptrolle spielen. Eine infolge von Uebernährung, schwelgerischer Lebensweise, Verweichlichung usw. hervorgerufene Neurasthenie wird am ehesten mit Hilfe einer Regenerationskur, einer Kneipp- oder einer Kuhnekur zu beseitigen sein.

Nervenkranke, welche ihr Leiden einer Arzneivergiftung (Quecksilbersiechtum, Morphinismus, Arsenikvergiftung usw.) verdanken, sind selbstredend einer anderen Behandlung zu unterwerfen, als diejenigen, deren Nervenschwäche der Einwirkung psychischer Schädlichkeiten (geistiger Ueberanstrengung, Kummer und Sorgen, Schrecken usw., verschmähter Liebe, gekränktem Ehrgeiz, verletzter Eitelkeit und ähnlichen Affekten) entsprungen ist.

---

*) Besser gesagt: die „auslösenden Momente" der Nervenschwäche. — Die Nervenschwäche mit ihren hundertfältigen Symptomen beruht dem einheitlichen Charakter aller Krankheiten gemäß auf Stoffwechselstörungen, auf einem mit Krankheitsstoffen vollgepfropften Körper und einer Veränderung der normalen Mischungsverhältnisse der lebenden Körpersubstanz.

Sehr häufig vereinigen sich die verschiedenartigsten Ursachen, um die Nervenschwäche hervorzubringen, und daher wird die Heilbehandlung, wenn sie eine erfolgreiche sein soll, auch in jedem Falle eine verschiedene sein müssen.

Die Ursachen der Erkrankung richtig zu erkennen und zu beseitigen, bildet daher die erste Aufgabe bei einer einzuleitenden Behandlung. Mit der letzteren, die sich nach der Lebenskraft, Konstitution, dem Alter, Geschlecht, der Form der Erkrankung des einzelnen in streng individualisierender Weise zu richten hat, muß Hand in Hand gehen eine wirksame psychische Beeinflussung seitens des Arztes. Wenn wir ins Auge fassen, daß eine fehlerhafte körperliche und geistige Erziehung in der Jugend oftmals eine Hauptursache der Neurasthenie ist, so müssen wir aus diesem Grunde schon dem Arzte als Nacherzieher unbedingt eine erste Stelle bei der Behandlung von Nervenkranken einräumen. Nirgendswo ist für den Laien eine Selbsterkenntnis schwieriger und daher auch eine Selbstbehandlung nicht ohne Gefahren, als auf dem Gebiete der Nervenkrankheiten, namentlich bei alten, eingewurzelten Uebeln. Wenn es sich auch der Verfasser dieses Buches zur vornehmsten Aufgabe gestellt hat, durch Beschreibung der einzelnen Krankheiten, ihrer Ursachen, ihres Verlaufs, ihrer Dauer und ihrer zweckmäßigsten Behandlung*) den Arzt entbehrlich zu machen, so werden doch manche Formen der Neurasthenie, wie auch noch einige andere Krankheiten eine Ausnahme davon machen müssen.

Neben einer fehlerhaften Erziehung bilden nun auch noch psychische Schädlichkeiten und ererbte oder erworbene Dispositionen oftmals die Ursachen der Nervenschwäche. Die Erkennung und Beseitigung der Ursache einer jeden Krankheit, nicht nur der Nervenschwäche, bildet aber, wie wir bereits aus früheren Kapiteln zur Genüge wissen, die unerläßliche Bedingung und die Hauptaufgabe einer jeden Heilweise. Die Beurteilung seines eigenen Zustandes und die Wahl einer richtigen, rationellen Behandlungsweise ist dem Nervenkranken selbst nicht möglich, da die Nervenkrankheiten in den meisten Fällen mehr oder minder heftige Störungen des gemütlichen und geistigen Lebens verursachen, vielfach durch seelische Einflüsse hervorgerufen und unterhalten wer-

*) Der zweite und dritte Teil dieses Buches handeln davon.

den, ja sogar in mancher Form den Geisteskrankheiten nahe kommen. Nervenleidende bedürfen daher vor allem anderen ebensowohl zur kausalen, wie zur psychischen Behandlung die Einwirkung eines sachverständigen Heilkundigen.

Du wirst es vielleicht selbst, aus eigener Erfahrung wissen, lieber Leser!, welchen Einfluß die persönlichen Eigenschaften eines Arztes auf den Patienten und seine Heilung haben. Dieser Einfluß muß sich ganz speziell auf dem Gebiete der Nervenübel geltend machen, da dieselben fast immer mit seelischen Störungen verbunden sind. — Die Heilwirkungen der Hypnose und des Lebensmagnetismus beruhen ja ganz allein auf dem sympathischen Band zwischen Arzt (Hypnotiseur oder Magnetiseur) und Kranken und auf der direkten Einwirkung des Nervenfluidums des Heilenden auf das Nervensystem des Erkrankten. Auf diesen Einfluß gründet sich jene tiefgreifende Wechselbeziehung zwischen Arzt und Kranken, jene magnetische, geheimnisvolle Reciprocität, durch welche Blick und Worte des Arztes Vertrauen und Hoffnung, ja sogar Leben erwecken und Wunder thun können.

Den Nervenkranken aus seinen gewohnten häuslichen und beruflichen Verhältnissen, die vielleicht zum größten Teil sein Leiden mit verschuldet haben, herauszureißen, ist sehr zu empfehlen, wenn es nur irgendwie die Zeit und die pekuniären Verhältnisse des Leidenden gestatten. Der Kranke gehe dann aufs Land, ins Gebirge, an die See oder in eine gut geleitete Naturheilanstalt. In einer Anstalt findet er am ehesten Heilung. Entrückt seinen gewohnten Lebensverhältnissen, in anderer und besserer Luft, in gewissenhafter, sachverständiger, teilnehmender und freundlicher Behandlung, kommt er schneller und besser zum Ziel, als am häuslichen Herde, wo eine Menge von Verhältnissen gewöhnlich die Durchführung einer Kur zur gründlichen Beseitigung seiner Nervenschwäche hindern.

37. Vorsichts- und Schutzmaßregeln bei Ausbruch von Seuchen.*)

„Die Epidemien sind Reinigungsgewitter, welche die angesammelten Krankheitsstoffe aus der Bevölkerung fortzuschaffen haben."
(Sanitätsrat Dr. Bilfinger.)

Bei den immerhin anerkennenswerten Bestrebungen der Schulmedizin, die Wissenschaften der Chemie, Physik und Mikroskopie zu vervollkommnen und damit der Erkenntnis von dem eigentlichen Wesen der Krankheiten, speziell der epidemischen Krankheiten, näher zu kommen, sind die medizinischen Forscher auf winzig kleine pflanzliche Lebewesen, Bacillen**) genannt, gestoßen, welche man nunmehr für die Grundursache von Infektionskrankheiten und Seuchen ansieht.

Wie ich im Kapitel „das Medizinheilverfahren und seine Nachteile" schon erwähnt habe, sind sich die gelehrten Forscher nicht einig, ob der Bacillus erst durch eine Seuche oder Infektionskrankheit entsteht oder die letztere erst durch den Bacillus. Die Gelehrten, welche den Bacillus als die Ursache der Krankheit ansehen, nennen sich: „Kontagionisten"***), die, welche eine persönliche Disposition annehmen und das Kontagium nur als auslösendes Moment ansehen: „Individualisten"†), und diejenigen, welche den Ausbruch einer Seuche örtlichen oder zeitlichen Verhältnissen, z. B. Sumpfboden, Grundwasser, großer Außenwärme usw. zuschreiben: „Lokalisten"††).

Zum Ausbruch von Seuchen oder Infektionskrankheiten gehören, wie wir dies bereits aus früheren Abschnitten dieses

---

*) Siehe auch den Artikel „Zukunftsseuchen, Seuchenzukunft" von Professor Dr. med. Schweninger, S. 498.

**) „Bacillen" vom lateinischen „bacillum", d. h. Stäbchen, dann im weiteren Sinne Stäbchentierchen, d. h. stäbchenartig geformte Tierchen.

***) „Kontagionisten", welche die ansteckende Kraft einer Krankheit behaupten, vom lateinischen „contagio", d. h. Ansteckung, Seuche.

†) „Individualisten", vom lateinischen „individuum", d. h. ein Einzelwesen; davon abgeleitet „Individualität", d. h. die Einzelheit, hier im weiteren Sinne eine individuelle Disposition oder eine im einzelnen selbst liegende Empfänglichkeit.

††) „Lokalisten", vom lateinischen „localis", d. h. örtlich, räumlich.

Buches wissen, ebenso wie zum Ausbruch von jeder anderen Krankheit, zwei Faktoren: erstens das auslösende Moment und zweitens eine individuelle Disposition oder persönliche Empfänglichkeit. Die auslösenden Momente bestehen nun bei Epidemien in Kontagien (Ansteckungs- oder Seuchenstoffen, Bacillen, Bakterien usw., die sich durch Berührung, durch persönliche Uebertragung fortpflanzen) oder in Miasmen (Ansteckungs- oder Seuchenstoffen, die sich in der Luft verbreiten). Die persönliche Empfänglichkeit besteht in einem mit Krankheitserregern oder nicht ausgeschiedenen Auswurfsstoffen belasteten Organismus.*) Fehlt das eine oder das andere, das auslösende Moment oder die Empfänglichkeit, so kann keine Seuche oder Infektion zu stande kommen. Ob die von außen einwirkenden Schädlichkeiten von Pilzen, von denen es eine

---

*) Die Empfänglichkeit für eine Ansteckung ist, wie die für eine jede Erkältung oder sonstige Krankheit, auf den gleichen Umstand zurückzuführen, nämlich auf die Anwesenheit von Selbst- und Fremdgiften im Körperinnern. Dies hat bekanntermaßen Verweichlichung zur Folge, und diese bedingt wiederum, wie wir aus dem Kapitel „Abhärtung und Verweichlichung" bereits wissen, eine Zunahme des Gewebswassers. (Siehe auch das Kapitel „Wie schützen wir uns vor Krankheiten?", Seite 280.) Dieser Umstand bedeutet aber eine Erhöhung der Gärungsfähigkeit durch Bacillen Denn die Gärung von Malzmaische, Weinmost, Fruchtsäften usw. wird beispielsweise ja nur durch die als „Hefe" bekannten Sproßpilze bewirkt. Soll die Gärung verhindert werden, so braucht man nur diesen Säften Wasser zu entziehen, d. h. sie müssen eingedickt werden. Die Gärung hört dann auf, weil die Pilze im Ueberschuß der Nährstoffe, in genannten Säften also des Zuckers, nicht mehr existieren können.

Der neben der aufgespeicherten, in den Geweben des Körpers fest eingelagerten Fremdstoffmasse stets in konzentriertem Zustande freie Teil derselben, welcher im Blut und in den Säften kreist, bietet nun dem Ansteckungsstoff, den Bacillen, zunächst einen genügenden Entwickelungsherd. Die Gärung im Körper steigert sich im Verhältnis zu der schnell fortschreitenden Vermehrung der Bacillen, die Fremd- und Selbstgifte im gebundenen Zustande werden allmählich entspeichert, d. h. frei, und so kommt es, daß die Seuchenkrankheiten, gleichwie die Erkältungskrankheiten, alle mit Frieren und Frösteln, also mit Fieber ihren Anfang nehmen. Die eigentümlich riechende Ausdünstung des Fieberkranken rührt von den aufgespeicherten Selbstgiften desselben her. Bei Seuchen und Infektionskrankheiten tritt zu dem Selbstgiftduft noch der spezifische Duft des Ansteckungspilzes, was wir mit unserer Nase genau wahrnehmen können. Ein Diphtheritiskranker riecht unter den gleichartigen Fieberbewegungen anders wie ein Pockenkranker, dieser wieder anders wie ein Cholerakranker usw.

Unzahl von Arten giebt und deren Lebensthätigkeit Vergiftungserscheinungen hervorruft, oder von chemischen Fermenten (d. h. Gärstoffen) oder Toxinen (d. h. Giften), welche eine Gärungswirkung entfalten, herrühren, ist nebensächlich. — Ist der Körper frei von Fremdstoffen, fehlt die Empfänglichkeit, ist das physiologische Getriebe in Ordnung, mit anderen Worten, sind die normalen körperlichen Verrichtungen ungestört, so werden die eingedrungenen Fremdgifte unter allen Umständen unmerklich oder nur unter ganz geringen Befindensveränderungen von einem dispositionsfreien Körper wieder ausgeschieden.*)

---

*) Um den Beweis zu erbringen, daß der Bacillus nicht die Hauptrolle bei einer Infektion oder einem Durchseuchungsprozeß spielt, nahm Professor Dr. von Pettenkofer in München in der Choleraepidemie des Jahres 1892, und zwar am 7. Oktober, vor Zeugen, unter Vermeidung aller derjenigen Bedingungen, welche dem Fortleben der Bacillen hinderlich sein könnten, eine „Cholera-Bouillonkultur“ zu sich, die in einem Gramm wohl ungefähr eine Milliarde der gefürchteten Pilze, der Kommabacillen, enthielt, also jedenfalls eine viel größere Menge, als man sie „genießt“, wenn man mit ungewaschenen Fingern zufällig seine Lippen berührt. Vor dem Einnehmen dieses „Choleratrankes“ wurde sogar noch die Magensäure, welche nach Ansicht des „großen Koch“ den Kommabacillus unter Umständen ums Leben bringt, mittels doppeltkohlensaurem Natron unwirksam gemacht, um auf jeden Fall der „Bacillenbrut“ einen geeigneten Entwickelungsherd zu verschaffen.

Jetzt wurde der „Zaubertrank“ eingenommen. Nach Angabe des berühmten Hygieinikers schmeckte er wie das — „reinste Wasser“. — „Fiat experimentum in corpore vili“, d. h. „der Versuch werde an einem wertlosen Körper angestellt“, sagte der Herr Professor. „Ich habe das Recht, mich als ein corpus vile zu betrachten. Ich bin 74 Jahre alt, leide seit Jahren an Glykosurie (Zuckerharnruhr), habe keinen einzigen Zahn mehr im Munde, gebrauche beim Essen zum Kauen mein künstliches Gebiß nicht, dessen ich mich nur bediene, wenn ich längere Zeit und vernehmlich zu sprechen habe, und spüre auch sonstige Lasten des hohen Alters. Selbst wenn ich mich täuschte und der Versuch lebensgefährlich wäre, würde ich dem Tode ruhig ins Auge sehen, denn es wäre kein leichtsinniger oder feiger Selbstmord; ich stürbe im Dienste der Wissenschaft, wie ein Soldat auf dem Felde der Ehre. Gesundheit und Leben sind, wie ich schon oft gesagt habe, allerdings sehr hohe irdische Güter, aber doch nicht die höchsten für den Menschen. Der Mensch, der höher stehen will, als das Tier, muß bereit sein, auch Leben und Gesundheit für höhere ideale Güter zu opfern.“

Professor Pettenkofers Allgemeinbefinden blieb ungestört, obschon sich in seinen Entleerungen massenhaft Kommabacillen vorfanden. Ganz abgesehen von dem Umstande, daß bei der Belastung des Herrn Professors mit Krankheitserregern, bei der offenbaren Empfänglichkeit desselben, der

So lange die Welt besteht, haben stets kleinste tierische, wie vor allem pflanzliche Lebewesen ihr „Dasein genossen“. Sie haben stets die absterbende, chemisch veränderte organische Substanz (Mauserstoffe, Müdigkeitsstoffe, Auswurfsprodukte, Stoffwechselüberreste usw.) dem Kreislauf zurückgegeben. Sie sind unschuldig daran, daß ihnen lauter „belastete“ Individuen, mit Selbstgiften, Fremd- und Auswurfsstoffen überladene Menschen, in den Weg kommen, daß durch und durch naturwidrige Verhältnisse, bewußte Unvernunft, Gleichgültigkeit, Trägheit usw. ihnen ein „gemachtes Bett“ zu Brutstätten anweisen. Durch Mund und Nase, durch Verschlucken mit Speisen und Getränken, durch Einatmen von Luft und Staub, durch die zahlreichen natürlichen Oeffnungen der Haut (Schweißporen, Talgdrüsen und Haarbälge), durch offene Stellen der Haut (Wunden) gelangen die Infektions- oder Ansteckungsstoffe in unseren Körper, ohne daß wir deswegen jedesmal Folgen in Form einer Infektionskrankheit zu gewärtigen haben. An allen Gegenständen, die wir tagsüber berühren und benutzen, befinden sich diese kleinsten Lebewesen (Mikroorganismen).*) Der Staub der Luft, welcher

---

Kommabacillus als auslösendes Moment in diesem Falle seinen Dienst versagte, bewies der Versuch auch zur Evidenz, daß die Cholerabacillen durch ihre Anwesenheit in den menschlichen Darmwerkzeugen das spezifische Choleragift daselbst nicht zu erzeugen vermögen.

*) Zwei Mediziner in Habana, Acosta und Grand-Rossi, haben eine große Anzahl von Banknoten der Spanischen Bank in Habana nach ihrem Gewichte, sowie chemisch und mikroskopisch untersucht. Sie fanden, daß sich bei einigen im Verkehr befindlichen Banknoten in einer gewissen Zeit die daran haftenden Mikroben um ungefähr 19 000 vermehrten. Der Bacillus der Tuberkulose, Diphtheritis, des Typhus, Scharlachs, der Pocken usw. wurde unter den verschiedenen Pilzsorten aufgefunden. — Mit diesen Mikroben wurden Tiere geimpft, welche dann krepierten. — Die üble Gewohnheit, beim Abzählen von Papiergeld die Fingerspitzen mit der Zunge zu befeuchten, kann daher unter Umständen zu einer Ansteckung führen. — Ich rate Dir daher, lieber Leser, wenn Du Deine „Hundert“- oder „Tausendmarkscheine“ (?!) zählst, zur Vorsicht. Vergiß niemals, Dir nach Beendigung des „sauren“ Zählgeschäftes die Hände sorgfältig zu waschen. —

Untersuchungen über Zahl, Lebensfähigkeit und Giftigkeit der an Kleidungsstücken vorkommenden Bakterien sind von E. Seitz angestellt worden. So fanden sich in einem getragenen Baumwollstrumpfe 956 Kolonien von Bakterien, in einem getragenen wollenen Strumpfe dagegen 712, in einem wollenen Handschuh 33, in ungetragenem Leinen 9, in acht Tage getragenem Leinen dagegen 23, in getragenem Sammet-

teils aus Schmutz, teils aus verwesten Tier- und Pflanzenteilen besteht, enthält unendlich viele lebende pflanzliche Mikroorganismen. In jedem Liter Luft, den wir einatmen, befinden sich durchschnittlich mindestens 5 bis 10 verschiedene Pilzarten, die aber nicht alle eine vergiftende Wirkung aus-

---

zeuge 26, in ungetragenem Seidenstoff 22, in getragenem Seidenstoffe 32 Bakterienkeime, wobei zu bemerken ist, daß diese hier angeführten Zahlen für ein kreisrundes Stück von nur drei Millimeter Durchmesser gelten, so daß man berechnen kann, welche gewaltige Anzahl von Bakterienkeimen je nach der Größe auf einen Strumpf, einen Handschuh, ein Hemd, einen Rock oder ein Kleid kommen. Außerordentlich wichtig ist das Ergebnis dieser Untersuchungen, daß pathogene (krankheitserzeugende. Der Verf.) Mikroorganismen in den betreffenden Kleidungsstücken nur selten angetroffen worden sind, und zwar nur pyogene Staphylokokken (eitererzeugende, zäpfchenförmige, pflanzliche kleinste Lebewesen, Eiterbakterien. Der Verf.). Der Typhusbacillus ließ sich in Kleidungsstücken noch nach 21 bis 26 Tagen nachweisen, dagegen die Erisypelasmikrokokken (Rotlaufpilze. Der Verf.), die Bakterien der Rose, schon nicht mehr nach 18 Stunden, dagegen der Staphylococcus pyogenes albus (ein weißer, eitererzeugender, zäpfchenartiger Pilz. Der Verf.), der etwas weniger giftig als der Staphylococcus pyogenes aureus (ein goldfarbener, eitererzeugender, zäpfchenartiger Pilz. Der Verf.), der in den verschiedensten Abscessen, Eiterungen, in Furunkeln und Karbunkeln usw. vorkommende Bacillus ist noch nach 19 Tagen, der Bacillus der Cholera auf Leinen noch nach einem Tage, nicht mehr nach drei Tagen, der Milzbrandbacillus aber noch nach einem Jahre; dieser bildet bekanntlich Sporen, die sich lange ansteckungsfähig und giftig zu erhalten vermögen. Der Verfasser hat auch versucht, Tuberkelbacillen bei zwei stark transpirierenden Phthisikern im Leinenzeuge aufzufinden, welches er ihnen auf die Brust legte, und von welchem er dann eine Verreibung in Wasser herstellte und damit Meerschweinchen in das Bauchfell Einspritzungen machte. Keines der beiden, für die Tuberkulose sonst sehr disponierten Tiere wurde jedoch angesteckt, so daß ein Uebergang von Tuberkelbacillen durch den Schweiß in das Leinenzeug nicht erwiesen werden konnte. — Noch wollen wir mitteilen, daß von verschiedenen Seiten Citronensaft und Citronensäure für die lokale Behandlung der Diphtherie empfohlen worden ist. Aus dieser Veranlassung hat H. Laser Untersuchungen angestellt, bei welcher Konzentration die Citronensäure abtötend auf den Diptheriebacillus wirkt. So fand er, daß ein Kubikcentimeter oder eine fünfzigprozentige Citronensäurelösung im stande ist, die Diphtheriebacillen in zehn Kubikcentimeter einer Diphtheriebacillenkultur abzutöten und zwar bereits in vier bis fünf Minuten. Gegenwart von Eiweißkörpern beinträchtigt die Wirkung nur unwesentlich. Verfasser kann auf Grund seiner gesamten Versuche, die sich auch auf die Desinfektion diphtheritischer Membranen beziehen, die Citronensäure bei Behandlung der Diphtherie empfehlen. Eine fünf- bis zehnprozentige Lösung kann als Gurgelwasser, besser zur Bepinselung der krankhaften Stellen, aber auch innerlich verabreicht werden.

üben. Denn es giebt auch nützliche Pilze. Zu vielen organischen Veränderungen sind Pilze notwendig, wie z. B. zur Gärung der Hefenpilz.

Beständig, bei Tag und Nacht, ist unser Körper mit diesen Mikroorganismen imprägniert; sie erzeugen in unseren Säften ein Gift, „Ptomaïn“ genannt, das aber bei einem normalen Stoffumsatz unausgesetzt wieder zur Ausscheidung gelangt.

Wir ersehen also hieraus, daß auch in epidemiefreien Zeiten die Bacillen unausgesetzt in Thätigkeit sind, unseren Körper, jede Zelle desselben durchdringen, ohne daß es deshalb zu einer Krankheit von seuchenartigem Charakter kommt. Der Schluß ist daher wohl berechtigt, daß zum Ausbruch von Infektionskrankheiten und Seuchen nicht nur eine besondere Empfänglichkeit des einzelnen, sondern auch eine örtliche und zeitliche*) Disposition gehört, und man darf daher mit vollem Rechte, von seuchenimmunen, d. h. für Seuchen unempfänglichen Orten und Zeiten sprechen. — Von wesentlichem Einfluß sind insbesondere die Beschaffenheit und der Feuchtigkeitsgehalt des Bodens. Doch davon noch später. —

Die meisten Infektionskrankheiten haben gemeinsam das Charakteristische an sich, daß sie in epidemischer Form auftreten. — Typhöse Fieber und Ausschlagskrankheiten, wie Typhus (Flecktyphus, Unterleibstyphus), Pocken, Masern, Scharlach, Diphtheritis, Röteln, Nesselsucht, Rose (Gürtelrose), Hospitalbrand, Genickstarre, Influenza, Kindbettfieber, Wundstarrkrampf usw., bei denen der Ansteckungsstoff oder das Kontagium in kleinsten pflanzlichen Lebewesen zu suchen ist und sich von Person zu Person, also durch unmittelbare

---

*) Krankheiten, welche wenigstens größtenteils an die Zeit gebunden sind, nennt man epidemische Krankheiten. Jahrelang giebt es keinen wirklichen Cholerakranken, und niemand findet den eigentlichen Cholerabacillus. Auf einmal ist die Epidemie da. Tausende erkranken; überall findet man jetzt den Cholerabacillus, in der Erde, in der Luft, ja sogar im reinsten Wasser. Die Epidemie steigt und fällt, macht Pausen und erlischt wieder.

Infektionskrankheiten, die größtenteils an den Ort gebunden sind, nennt man endemische, miasmatische Krankheiten. Die Cholera ist z. B. sowohl eine epidemische, wie eine endemische Krankheit, da sie durch Zeit und durch Ort bedingt wird.

Ansteckung ausbreitet, alle diese Krankheiten sind daher, abgesehen von einer persönlichen Disposition, einer örtlichen und zeitlichen Veranlassung in demselben Grade unterworfen, wie Cholera, Pest, gelbes Fieber, Wechselfieber, Ruhr usw., deren Miasma oder Seuchenstoff durch tellurische oder atmosphärische Bedingungen erzeugt wird, und die, je nach der individuellen Widerstandsfähigkeit der Befallenen, von mehr oder minder großer Heftigkeit sind. Eine Ausnahme machen nur Syphilis, Schanker, Tripper, Tuberkulose u. a., sowie Hundswut, Milzbrand, Rotzkrankheit, welche von Tieren auf den Menschen übertragen werden. Bei diesen kommt eine zeitliche und örtliche Disposition nicht in Betracht. Ob zum Zustandekommen einer venerischen Infektion, insbesondere von Syphilis und Schanker*), sowie von Hundswut, Milzbrand und Rotz durchaus eine persönliche Empfänglichkeit vorliegen muß, ist bei dem Dunkel, der über das Wesen dieser Kontagien noch obwaltet, noch eine offene Frage.

Dem von mir schon erwähnten Professor Pettenkofer gebührt das Verdienst, entdeckt zu haben, daß die Ansteckungsstoffe von Cholera und auch von Typhus in dem sogenannten Grundwasser, d. h. unterirdischen Wassermengen, eine geeignete Brut- und Entwickelungsstätte finden. Von hier aus haben die Infektionsstoffe Gelegenheit, die Menschen anzustecken. Pettenkofer war der erste, welcher den später auch von anderen in großem Umfange bestätigten Satz aufstellte, daß die Gefahr des Eindringens der Infektionsstoffe in die Leiber der Menschen in dem Augenblicke eintrete, in welchem das Grundwasser zurückweiche und der Boden ausdünste.**)

---

*) Verfasser ist der Ansicht, daß das spezifische Schankerkontagium bei der Uebertragung auf einen absolut gesunden, also von Fremdstoffen völlig freien menschlichen Organismus, unbedingt eine Infektion zu stande bringen, also ein Schankergeschwür hervorrufen muß. Der Schanker ist ein rein örtliches Uebel, das Allgemeinbefinden wird wenig davon in Mitleidenschaft gezogen; der Schanker wird daher auch nur durch eine vorwiegend örtliche Behandlung in Heilung übergeführt. Anders ist es bei der Syphilis, die eine Allgemeinerkrankung darstellt und daher eine allgemeine Behandlung erfordert.

**) Diese Thatsache kann Verfasser von seinem Aufenthalte in den südamerikanischen Tropen her auch nur bestätigen. In einzelnen Distrikten von Paraguay tritt das sogenannte Wechsel- oder Klimafieber (Malaria) auf, dessen Miasma sich in Sümpfen, sogenannten Lagunen, erzeugt. Sobald der Wasserstand infolge anhaltender Trockenheit abnimmt und

Die Gefahr verringere sich, wenn das Grundwasser wieder steige. Wo der Boden unausgesetzt naß, wie z. B. beim Lehmboden, oder wo er immer trocken, wie z. B. beim Felsengrund, sei, wo also niemals eine Verdunstung entstehen könne, da entständen keine Seuchen.

Man hat sich alle erdenkliche Mühe gegeben, die Behauptung Pettenkofers umzustoßen, es ist aber nicht geglückt. Fand man z. B. in einem Orte, welcher zum größten Teil auf Felsengrund gebaut war, in einem oder mehreren Häusern Cholerakranke, so ergab sich bei näherer Untersuchung, daß an der Stelle, wo die Häuser der Kranken standen, der Felsengrund einen Spalt hatte, der mit porösem Erdreich ausgefüllt war.

Es ist bekannt, daß in jedem Hause die Luft, bezw. die Ausdünstung des Bodengrundes das ganze Haus durchzieht und oben zum Dache hinausgeht. Je verunreinigter der Bodengrund eines Hauses ist, je mehr er durch das jeweilige Zurücktreten des Grundwassers zur Ausdünstung der darin enthaltenen Seuchenstoffe gelangt, um so eher und leichter entstehen in dem betreffenden Hause Seuchen und Infektionskrankheiten aller Art, die sich in ihrer Heftigkeit nach dem individuellen Empfänglichkeitsgrade der Hausbewohner richten. Je poröser die Hausmauern sind, desto mehr Seuchenstoffe saugen sie auf. Durchlässige Wände der Abortgruben sind deshalb ganz besonders zu fürchten, weil sie Gerüche und Miasmen ganz undefinierbarer Art aufsaugen und entweichen lassen.

Bei jeder Seuche ist die spezifisch pathogene Pilzart nun so unendlich massenhaft verbreitet, daß man wohl annehmen kann, daß ein jeder, der in der von der Seuche befallenen Gegend oder Stadt lebt, oder mit Kranken in Berührung kommt, von den gleichen Pilzen infiziert wird. Aber nur ein geringer Prozentsatz Infizierter pflegt zu erkranken, ein noch geringerer unter der Einwirkung unvernünftiger Heilungsversuche zu sterben. — Bei einem Organismus, der noch einen relativ gesunden Magen besitzt und nicht allzuviel Gärungsmasse, d. h. Fremdstoffe in seinen Geweben und

---

größere Strecken der Lagunen zum Abtrocknen gelangen, tritt auch das Wechselfieber, dessen Ansteckungsstoff zweifellos in kleinsten pflanzlichen Lebewesen besteht, mit gesteigerter Heftigkeit auf.

Säften aufgespeichert hat, wird der Seuchenbacillus durch den sauren Magensaft gar bald vernichtet. Er gelangt dann nicht mehr in den Darm, von wo aus er auf den Gesamtorganismus erst eine ungünstige Wirkung ausüben kann.*) Aber selbst im Darm ist sein Aufenthaltsgebiet noch sehr beschränkt. So befinden sich z. B. bei der Cholera und dem Typhus deren Erreger nur im Dünndarm. — Doch nun genug von dem „Wissenschaftlichen"!

Der beste Schutz gegen die Gefahren einer Seuche oder einer Infektionskrankheit ist ein dispositionsfreier, d. h. unempfänglicher Körper. Den Eintritt abnormer Witterungsverhältnisse vermögen wir ebenso wenig zu verhindern, wie wir gegebenen Falls unserem Wohnorte ein anderes, gesünderes und ausdünstungsfreies Bodenmaterial verschaffen können. Aber unseren Körper vermögen wir durch eine naturgemäße Lebensweise möglichst unempfänglich für die Wirkung der Seuchengifte zu machen. Das ist und bleibt in unsere Hand gegeben! Denn nur in seinem chemischen Verhalten liegt die individuelle Disposition des menschlichen Körpers. Die Veränderung der normalen Mischungsverhältnisse der Körperstoffe ist Verweichlichung, und diese ist bekanntermaßen ein latenter, chronischer Krankheitszustand.

Bei Epidemien tritt dieser schlummernde, chronische Zustand in einen hitzigen, akuten über, und das Krankheitsbild entspricht dann genau der Seuchenart, so daß sich allerdings das neue Krankheitsbild ganz verschieden von dem ursprünglichen latenten zeigt. —

Die beste Phrophylaxis gegen eine Seuche ist daher, wie ich wiederholt hervorhebe, ein widerstandsfähiger, abgehärteter Körper. Bei Choleraepidemien, wie wir sie in den letzten Jahren hatten, hat sich so recht die Ohnmacht der herrschenden Staatsmedizin gezeigt. Man kannte keine anderen Mittel dagegen als die massenhafte Einfuhr von Opiaten**)

---

*) Trotzdem Pettenkofer durch den Versuch am eigenen Leibe bewiesen hat, daß die in seinen Darm gelangten Cholerabacillen die Cholera bei ihm nicht zu erzeugen vermochten, so sind doch die Akten darüber, ob die Seuchenstoffe im allgemeinen, insbesondere der Kommabacillus, ihre Einwirkung auf den Gesamtorganismus dennoch nicht hauptsächlich vom Darm aus entfalten, noch nicht geschlossen.

**) Den Durchfall durch Gegenmittel wie Opium zu stopfen, oder stopfen zu wollen — denn es gelingt dies den Medizinern bei der

in den menschlichen Körper und die Desinfektion der durchseuchten Straßen, Häuser, Aborte, Kanäle, Abflußröhren, sowie der Menschen, Tiere, Kleidungsstücke usw., so daß sogar — wie es in Hamburg geschehen — die Sperlinge auf den Dächern vor Gestank das Weite suchten. — Die Stadt, speziell die am meisten desinfizierten Teile der Stadt Hamburg waren von Singvögeln und Sperlingen gänzlich verlassen. Und in dieser verpesteten Atmosphäre sollten Menschen gesund werden! Man suchte die Ursachen der Cholera überall, im Elbwasser und sonstwo, griff zu den unsinnigsten Maßregeln, indem beispielsweise sogar das Besprengen der Straßen mit Elbwasser verboten wurde; nur suchte man, in Unkenntnis über das eigentliche Wesen jeder Krankheit, die Ursachen der Cholera nicht da, wo sie in Wirklichkeit zu finden waren, nämlich in der für ein Reinigungsgewitter, für eine Seuche prädestinierten Hamburger Bevölkerung und in dem Zusammengepferchtsein derselben in engen, dunklen, winkligen und schmutzigen Gassen und Häusern, auf einem Boden, der alle die Bedingungen erfüllte, welche nach Pettenkofer für den Ausbruch einer Seuche vorhanden sein müssen. Dazu kam noch die große Hitze des Spätsommers 1892, so daß alle diejenigen Faktoren gegeben waren, welche einen Seuchenausbruch bedingen mußten: Das auslösende Moment mußte unter örtlichen und zeitlichen Verhältnissen eine geeignete individuelle Disposition antreffen.

Die Wissenschaft weiß aber von allem diesen nichts oder so gut wie nichts. — Sie reitet das Bacillenroß zum Schrecken der Bevölkerung. Sie zieht mit Giften aus zur Bekämpfung eines Feindes, dessen Macht und Herkunft für sie in ein undurchdringliches Dunkel gehüllt sind. Statt das Publikum zu beruhigen und es über das eigentliche Wesen einer Seuche oder Infektionskrankheit, sie mag heißen und auftreten wie sie will, zu belehren, bestärkt es die Wissenschaft in dem Glauben an die Ansteckung und Uebertragungsfähigkeit der

---

Cholera sehr selten — ist durchaus falsch. — Es ist dies Unterdrückung heilkritischer Entleerungen, der Symptome eines Leidens. Diese Entleerungen sind eine wahre Wohlthat für den Kranken. Die sogenannte „trockene Cholera", bei der sich die wässerigen Ausscheidungen im Körper festlagern und denselben auftreiben, ist daher auch viel lebensgefährlicher und führt schneller den Tod herbei, als die „wässerige", d. h. mit Entleerungen verbundene „Cholera".

Krankheit. — So war auch nur im Jahre des Heils 1892 nach Christi Geburt das Geschehnis möglich, daß die unglücklichen Hamburger, welche ihrem Choleraorte zu entfliehen suchten, als seuchenverdächtig verfolgt, in Bann und Acht erklärt, in einzelnen Gegenden und Gasthäusern ausgewiesen wurden, und daß, falls es den armen Geächteten glückte, irgendwo Aufnahme zu finden, sie desinfiziert, ausgeräuchert und dann schließlich einige Wochen zwangsweise in ein Spital gesteckt wurden. Alles nur aus dem Grunde, weil die Wissenschaft nicht zu heilen versteht. Statt dessen stellt sie mit Hülfe des Staates den Staatsbürgern ein neues Zwangsgesetz, das Seuchengesetz, in Aussicht, ein Pendant zum Impfzwanggesetz. Dasselbe enthält u. a. „Eingriffe in das Privateigentum, Beeinträchtigungen des gewerblichen Verkehrs, unter Umständen selbst gewisse Beschränkungen der persönlichen Freiheit". — Ich wüßte wirklich nicht, wie ich „den Zwang zur Desinfektion mit den von der Ortsbehörde vorgeschriebenen Chemikalien, die zwangsweise Räumung einzelner Wohnungen oder ganzer Häuser, die Absonderung kranker oder verdächtiger Personen, bezw. den Krankenhauszwang, und den Zwang zu ärztlicher Behandlung bei übertragbaren Augenkrankheiten", anders benennen sollte.

Ist eine Seuche an einem Orte ausgebrochen, so muß es die erste Sorge des einzelnen sein, gesund zu bleiben. Man muß sein Leben so einrichten, wie es eine natürliche Lebensweise erheischt. Das Wichtigste ist, daß die Verdauungswerkzeuge ungestört funktionieren und namentlich der Magen in Ordnung ist. Denn jeder Mensch, der in einer von einer Seuche befallenen Gegend wohnt, wird ohne Zweifel die Seuchenpilze mit Speise und Trank zu sich nehmen. Denn selbst im „reinsten" Trinkwasser sind dann die bösen Bacillen enthalten. Der Magen muß insbesondere in gutem Zustande sein. Denn der Kommabacillus zum Beispiel wird, wie es nachgewiesen worden ist, durch den Magensaft eines gesunden Magens vernichtet. — Solider Lebenswandel, keine Ausschweifungen, weder in venere, noch in baccho, Arbeit und Ruhe in richtigem Wechsel, viel Bewegung in frischer Luft, regelmäßiger Schlaf in gut gelüftetem Zimmer, einfache, reizlose Kost,*) Hautpflege und andere

*) Man genieße während einer Choleraepidemie nur ruhig Obst,

Faktoren der naturgemäßen Lebensweise werden am ehesten im stande sein, den Organismus gesund zu erhalten und damit die Bacillen zu verhindern, sich einen für sie geeigneten Entwickelungsherd zu verschaffen.

Hat man aber Ursache, mit seinem Befinden unzufrieden zu sein, so schaffe man einen Teil der Selbstgifte aus seinem Körper heraus. Man erreicht dies durch echauffierende Körperbewegung in frischer Luft bis zur Schweißerzeugung, durch Abreibungen, Bäder, Schwitzbäder, Massage, Heilgymnastik usw. (Siehe das Kapitel „Abhärtung und Verweichlichung", Seite 180.)

Bei einer Verdauungsstörung lege man beim Zubettgehen den Leibumschlag an oder nehme ein Rumpfbad in der Temperatur von 20—18° R., in der Dauer von 10 –15 Minuten, nach dem man sich unabgetrocknet ins Bett legt. — Bei Frösteln nehme man ein Bettdampfbad. (Näheres darüber siehe unter „Anwendungsformen" im Inhaltsverzeichnis.)

Professor Dr. Eichhorst in Göttingen schreibt in der „Realencyklopädie der gesamten Heilkunde" von Dr. Albert Eulenburg, Professor an der Universität Greifswald, Band III, S. 241, folgendes:

„Personen, welche leicht an Magen- und Darmkatarrh erkranken oder von Abführmitteln reichlich Gebrauch gemacht haben, oder einen zufällig erworbenen Durchfall nicht mit besonderer Sorgfalt behandeln, sind zur Erkrankung an Cholera besonders disponiert. Vorzüglich gefährlich ist die Krankheit für alle Personen, welche durch längeres Krankenlager geschwächt sind; und eine gewisse Immunität, welche durch andere Krankheiten geboten werden könnte, findet nicht statt. Besonders häufig werden Schwangere von der Cholera befallen, und meist erfolgt der Tod, nachdem zuvor Abort eingetreten ist. Aber auch psychische Erregung ist von unverkennbarem Einfluß, und besonders verhängnisvoll erscheint die übertriebene Angst vor Ansteckung."

---

entweder roh in reifem Zustande, oder gekocht, und wenn die medizinische „Wissenschaft" noch so sehr dagegen opponiert. Auch Gemüse, Salate usw. esse man unbesorgt und ohne Besinnen. Pflanzenspeisen und Früchte können nur die Verdauung heben. Man glaube nur ja nicht, daß der Obstgenuß in Seuchenzeiten unter allen Umständen Abführen erzeugen müsse. Durch eine natürliche Diät regelt man die Verdauung. — Durch die gleiche Diät heilt man sowohl Verstopfung, wie Durchfall.

„Wer die Krankheit fürchtet, ist schon krank!“ heißt es nicht mit Unrecht im Sinne der Kuhneschen Krankheitstheorie. — Ein mit Krankheitsstoffen vollgepfropfter Körper beeinflußt in der ungünstigsten Weise das Geistes- und Gemütsleben. „Sana mens in sano corpore!“ — „Nur ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper!“ Es ist daher auch nicht zu verwundern, wenn bei Ausbruch einer Epidemie die infolge der Rückwirkung vom kranken, verweichlichten Körper auf das Gemütsleben hervorgerufenen nachteiligen Folgen eine Ansteckung begünstigen. Der Körper erleidet durch den Angstzustand eine Eiweißzersetzung, was man mit der Nase deutlich wahrnehmen kann, denn ein Mensch im Angstaffekt — stinkt. Hat man die Pflicht, bei einem Seuchen- oder Infektionskranken zu verweilen, oder kommt man zufällig in dessen Nähe, so suche man durch Willenskraft alle Furcht vor Ansteckung und die Empfindungen des Ekels und Widerstrebens zu bannen. Man denke doch nur an die Unzahl von Aerzten, Krankenpflegern und Krankenpflegerinnen, die tagtäglich, jahraus, jahrein Ansteckungen ausgesetzt sind und nachgewiesenermaßen doch nur in seltenen Fällen erkranken. Man glaube überhaupt nicht an die Möglichkeit einer Ansteckung und bewahre sich eine sorglose, freudige und mutige Stimmung. Durch diese Autosuggestion ist man unbedingt im stande, sich möglichst, trotz einer Prädisposition, vor einer Ansteckung zu schützen. Im Fall man Seuchenkranke zu pflegen hat, führe man eine streng naturgemäße Lebensweise, nehme häufig ein Dampfbad, beobachte überhaupt die größte Reinlichkeit, und mache sich viel Bewegung in der freien Luft, besonders im Sonnenschein, da das Licht zerstörend auf das Kontagium einwirkt.

Die größte Reinlichkeit in Haus und Hof, in Stube und Kammer, ist bei einer ausgebrochenen Seuche eine zweite Sorge. Die Pilze vermehren sich um so schneller, je schmutziger die Fußböden, die Fenster und die Wände der Zimmer, sowie des Hauses sind, je verdorbener die Luft in demselben ist. — Die Erfahrung bei allen Epidemien, besonders bei Choleraepidemien, hat gelehrt, daß Unreinlichkeit in Wohnungen und Straßen Ausbruch und Verbreitung der Seuche ungemein begünstigen. Das beste Desinfektionsmittel ist nach Professor Biermer die frische Luft. — Wo die Thüren und Fenster fleißig geöffnet werden, hat man

eine gewisse Bürgschaft, von der Seuche verschont zu bleiben.

„Wo leben denn überhaupt die gesamten Bacillen und Bakterien?“ fragt Professor Dr. Gustav Jäger. „Samt und sonders in übelriechenden Flüssigkeiten,“ beantwortet er selbst seine Frage. „Sie sind gestankliebende Parasiten, welche durch die Bewegung von Wind und Wasser überall hin gelangen, aber nur da sich vermehren und Gärung hervorrufen, wo ein Gestank ist. Z. B. dem Volk und den Gärungspraktikern (Bierbrauern, Kellereibesitzern usw.) ist längst bekannt: wenn der übelriechende Menstrualduft in Gärflüssigkeiten dringt, veranlaßt er falsche, d. h. Bakteriengärung.“

Die wirksamste Desinfektion bei Seuchen ist eine rationelle Ventilation (siehe das Kapitel „Das Naturheilverfahren usw.“, S. 334), denn die Desinfektion durchseuchter Straßen, Wohnungen und namentlich von Aborten mit Chemikalien ist gefährlicher, als gar keine.

Hierüber äußert sich der berühmte Professor Nägeli in München folgendermaßen:

„Gelangen Krankheitspilze (von Cholera-, Ruhr- oder Typhuskranken) in die Abtrittsgruben, so können sie dort nur kurze Zeit ihre spezifische Natur als Krankheitserreger behaupten; dann gehen sie entweder völlig zu Grunde oder sie verlieren durch Veränderung ihrer Natur ihre Ansteckungsfähigkeit. Eine ungenügende, d. h. nicht bis zur Tötungskonzentration gehende Desinfektion hat dagegen zur Folge, daß die Krankheitspilze nur ihre Vermehrung und Gärthätigkeit einstellen, aber gerade deshalb ihre spezifische Natur als Krankheitserreger bewahren. Eine solche ungenügende Maßregel ist also gleichbedeutend mit einer Konservierung des Ansteckungsstoffes, denn sobald derselbe aus der schlecht desinfizierten Jauche an die Luft und von da in den Menschen gelangt, lebt er mit allen seinen ursprünglichen Fähigkeiten neu auf.“

Schmutzige Wäsche bis zum nächsten Waschtage aufzubewahren, ist in Seuchenzeiten nicht ratsam. Sie enthält, wie der geehrte Leser bereits aus der Anmerkung auf Seite 546 weiß, eine unendliche Menge von Seuchenstoffen. Ist man außer stande, die schmutzige Wäsche sofort nach dem Ablegen zu waschen, so trockne man sie lieber an der Luft und Sonne. Damit wird sie in wirksamster Weise desinfiziert, denn der Bacillus braucht zu seinem Leben Gestank und Feuchtigkeit.

Gegen das Aufsteigen der Grundluft aus seuchenempfänglichem (siechhaftem) Boden empfiehlt es sich den Innenraum des Hauses durch Cementierung der Böden und Wände des Kellers luftdicht gegen die Grundluft abzuschließen, ebenso von außen die Umhüllung der Grundmauern, da die Grundluft nicht nur im Hohlraum des Hauses, sondern auch in den Mauern selbst aufsteigt. — Der Erdboden ist, wie ich noch hervorheben will, um so empfänglicher für Seuchenstoffe, je durchlässiger oder poröser er ist, je mehr Grundluft er also aufzunehmen vermag, und je leichter er trocknet. (Bodenmaterial aus Kies und grobem Sand gemischt, ist am empfänglichsten für Seuchenstoffe und daher am gefährlichsten.)

Geheizte Zimmer in einem Hause bilden gewissermaßen Saugschachte für die Grundluft. — Das wärmste Zimmer ist daher in Seuchenperioden das gefährlichste. Man überheize also seine Zimmer nicht, unterhalte insbesondere das Feuer in der Küche nur so lange, als durchaus notwendig, und schlafe in einem ungeheizten oder im Winter nur in einem mäßig geheizten Zimmer bei offenem Fenster.

Können die Abtrittsgruben nicht ganz entfernt und mie oft gewechselten Fässern vertauscht werden, so müssen dit Gruben unbedingt gut auscementiert, fest verschlossen und häufig geleert werden. —

Die Sorge des einzelnen wie der Gesamtheit, insbesondere der Behörden, muß daher sowohl zur Vorbeugung von Seuchen, als auch beim Ausbruch derselben auf Beobachtung der strengsten, skrupulösesten Reinlichkeit gerichtet sein. Reinlichkeit im Innern, wie am Aeußeren seines Körpers muß dem einzelnen stets seine Hauptaufgabe sein und bleiben. Aus den einzelnen setzt sich die Gesamtheit zusammen, und diese wird dann auch einen reinlichen Gesamteindruck zeigen. Im Interesse der Volksgesundheit und Volkswohlfahrt ist es daher sehr zu wünschen, daß sich in allen Kreisen die Anschauung immer weiter verbreiten und zu einer recht ausgiebigen praktischen Nutzanwendung führen möge, die Anschauung, daß nur Reinlichkeit — im weitesten Sinne des Wortes — Seuchen vorzubeugen — nur Reinlichkeit Seuchen wirksam zu bekämpfen im stande ist.*)

---

*) Ueber die Heilbehandlung der einzelnen Infektionskrankheiten siehe näheres im dritten Teil.

38. Die Krankenpflege.

Eine verständige und sorgsame Wartung und Pflege des Kranken ist nicht nur ein Gebot der Humanität und für den Kranken beruhigend, tröstend und erquickend, vermag nicht allein seine Geduld zu heben, seinen Mut zu beleben und seine Beschwerden und Schmerzen zu erleichtern, sondern ist auch für den Verlauf und den Ausgang der Krankheit von dem bedeutsamsten und wichtigsten Einflusse. —

Zur Krankenpflege ist nicht jede Persönlichkeit geeignet. Neben unerläßlichen Eigenschaften, wie Bestimmtheit, Ausdauer, Geduld, Sanftmut, Unverdrossenheit, Pflichtgefühl usw., erfordert eine rationelle Krankenpflege auch noch ein liebreiches, heiteres Wesen und eine gesunde Leibesbeschaffenheit des Pflegers, Eigenschaften und Fähigkeiten, die sich in einer Person nicht immer in gewünschter Weise zusammen finden. Mehr in der Frau, als im Manne vereinigen sich die erforderlichen Pflegereigenschaften; erstere eignet sich daher auch mehr zur Krankenpflege, als letzterer. Schon von alters her ist die eigentliche Krankenpflege stets die schönste Aufgabe des Weibes gewesen. Im Kriege wie im Frieden war die berufsmäßige Wartung der Leidenden immer Sache der Frau; ihre Selbstverleugnung und Geduld, ihre aufopfernde und treue Hingabe, ihre leichte, zarte und weiche Hand prädestinieren sie ohne Zweifel für diesen nicht leichten Beruf, der vor allem das erheischt, was tief begründet in der weiblichen Individualität liegt und in ihrem innersten, von den Empfindungen der alles vermittelnden Liebe durchdrungenen Wesen fest wurzelt. Die Frau ist der geborene Arzt, in ihr ist der idealste Samariter verkörpert.

An die Frau, Gattin und Mutter wende ich mich daher auch vornehmlich in diesem Kapitel. Ich möchte sie durch meine Ausführungen in den Stand setzen, bei Erkrankungen in der Familie, am Schmerzenslager ihrer kranken Lieben alles das richtig auszuführen, was zur Pflege eines Kranken gehört, und so das ihrige zu einem günstigen Verlauf der Krankheit beizutragen.

Die Anforderungen, die man zunächst an ein gutes Krankenzimmer zu stellen hat, unterscheiden sich nicht wesentlich von denjenigen, die man an ein gutes Wohnzimmer er-

hebt. Dem Kranken, der den ganzen Tag im Bette zuzubringen hat und auch in der Rekonvalescenz das Zimmer vielleicht noch lange Zeit hüten muß, wird das Krankenzimmer gewissermaßen zu seinem Wohnzimmer. Wenn für den Gesunden schon ein gesund, trocken und freundlich gelegenes Schlafzimmer, in dem er ungefähr ein Drittel seiner Lebenszeit zubringt, ein Haupterfordernis seines Gesundbleibens ist, so ist dies noch viel mehr beim Kranken der Fall, der wieder gesund werden soll. Man bette also den Kranken, ohne Rücksicht auf andere Verhältnisse, in das sonnigst- und bestgelegene Zimmer der Wohnung. Das beste Zimmer ist gerade gut genug für einen Leidenden, von dessen Genesung manchmal soviel, ja die ganze Existenz einer Familie abhängt. — Also heraus aus der Familienschlafstube, in der zusammengepfercht die übrigen Familienmitglieder schlafen, und hinein in die — gute Stube. (Siehe auch das Kapitel „Wie sollen wir wohnen?" Seite 153.)

Das Zimmer sei hoch, luftig, trocken, geräumig und freundlich, und ebensowenig der Sonne durch eine Lage nach Norden und einem Hofe entzogen, wie z. B. im Sommer fortwährend den heißen und blendenden Strahlen der Sonne vom frühen Morgen bis zum späten Abend ausgesetzt. Die Lage nach Südwesten ist für ein Krankenzimmer am geeignetsten.

Bei übergroßer Empfindlichkeit der Augen, wie sie bei hohem Fieber eintritt, oder bei Augenkrankheiten, muß das Zimmer verdunkelt werden, sonst aber muß es hell sein. Es ist ein weitverbreiteter Irrtum, zu glauben, der Kranke müsse unausgesetzt im dunkeln liegen. Abgesehen davon, daß dem Kranken mancherlei Gesichtstäuschungen und Angstzustände durch den wohlthätigen Einfluß des Lichtes erspart bleiben, ist auch das Licht, speziell das Sonnenlicht, neben der Luft das beste Desinfektionsmittel für Seuchen- oder Ansteckungsstoffe. — Pilze, Mikroben und Schwämme gedeihen in dunklen, moderigen Räumen bekanntlich am besten. Ueber den belebenden Einfluß des Lichts habe ich mich in früheren Kapiteln schon so häufig geäußert, daß ich das Gesagte nunmehr als bekannt voraussetzen darf.

Im Krankenzimmer muß Ruhe und Stille herrschen. — Lärm im Innern der Wohnung, laute Geräusche müssen im Interesse des Kranken streng vermieden werden. — Lärm im

Innern des Hauses, auf der Straße durch rollende Wagen, Ausschreien von Waren usw., durch gewerbliche Betriebe der Nachbarschaft ist dem Kranken selbstredend nicht heilsam. — Aber, was ist da zu machen? Die materiellen Verhältnisse des einzelnen werden die Forderung an Ruhe und Stille der äußeren Umgebung vielmals nur als einen frommen Wunsch erscheinen lassen und daher unausführbar machen. Aber zwei Dinge kann und muß man dem Kranken unbedingt verschaffen, das sind eine gute, reine Luft und die penibelste Reinlichkeit, beides die wichtigsten Erfordernisse einer richtigen, angemessenen Krankenpflege.

Man lasse stets einen unteren und einen oberen Fensterflügel, im Sommer breit, im Winter halb angelehnt, offenstehen, lüfte aber außerdem täglich, je nach Bedürfnis mehrere Male, durch gleichzeitiges Oeffnen sämtlicher Fenster und Thüren des Krankenzimmers. Den Kranken decke man, mit Ausschluß seines Kopfes, beim Akt des Lüftens gut zu, damit er nicht in Zugwind gerät. — Man halte sich stets vor Augen, daß Luft ein mächtiger Heilfaktor ist. — Aber wie sieht es gewöhnlich mit den Luftverhältnissen in einem Krankenzimmer aus? Traurig, höchst traurig! Die Ausdünstungsprodukte und Abgänge des Kranken, die durch Lampen, Lichte und Heizung im Zimmer bedingte Kohlensäureaufspeicherung, die Gerüche von abgenommenen Umschlägen, Eiter, Salben, Speiseresten, Desinfektionsmitteln vereinigen sich zu einem atmosphärischen Konglomerate sondergleichen, in dem ein Gesunder, wenn er hineingeriete, unfehlbar erkranken müßte. Es ist daher auch kein Wunder, wenn die Personen, welche den Kranken pflegen, gleichfalls erkranken; und dann schieben sie die Schuld auf die — Bacillen. — Man koche, wasche und trockne daher nicht im Krankenzimmer, lasse die Ausleerungen des Kranken niemals stehen, setze keine Blumen in das Krankenzimmer, welche einen süßlichen, betäubenden Geruch ausströmen, und brauche keine Chemikalien (Karbol, Chlorkalk, Sublimat usw.), Räucherpulver oder Duftkerzen zur Desinfektion. Man lüfte, lüfte, lüfte! Kein Kranker wird ohne reine Luft gesund; sein Zustand wird durch Mangel dieses wichtigen Lebensmittels nur verschlimmert und qualvoller. In schlechter Luft kann man wohl eine Krankheit unterdrücken, aber niemals heilen. (Siehe auch das Kapitel „Wie schützen wir uns vor Krankheiten?“ Seite 282.) In so-

genannten „toten Winkeln“, d. h. Zimmerecken, welche beim Lüften der Luftstrom nicht trifft, schöpfe man die dort stagnierende Luft mit einem aufgespannten Regenschirm gewissermaßen aus. — Doch darf in den Ecken kein Staub liegen. Dieser ist durch feuchtes Aufwischen vorher zu entfernen.

In geheizten Oefen besitzen wir gleichfalls gute Ventilationseinrichtungen. Die warme Luft drängt unausgesetzt in den Schornstein hinein, wie man dies an dem Zuge der Flammen des Heizmaterials deutlich wahrnehmen kann, und zieht die Zimmerluft nach sich. Auch sind die in neugebauten Häusern in den Fenstern angebrachten Luftscheiben und die Ventilationsklappen in den Wänden von großem Nutzen, da sie die Lüftung unausgesetzt und in einer für die im Zimmer befindlichen Personen kaum wahrnehmbaren Weise bewerkstelligen.

Ist eine Lüftung im Krankenzimmer selbst aus irgendwelchen Gründen nicht durchführbar, so öffne man im Nebenzimmer die Fenster und lasse dann die Luft durch die offene Thüre, welche Nebenraum und Krankenzimmer verbindet, in das letztere hinein.

Am besten wird am Vormittage das Krankenzimmer „feucht aufgenommen“ und dann mit einem trockenen Lappen nachgewischt. Man vergesse nicht, dabei den Fußboden unter dem Bette des Kranken und unter größeren Möbelstücken, sowie in den Ecken des Zimmers aufzuwischen. Auch die sämtlichen Möbel im Krankenzimmer sind vorsichtig abzustäuben, da jegliche Staubansammlung vermieden bleiben muß. Die Entfernung des Staubes darf nur mittels Einwischen in Tücher, welche am besten mäßig angefeuchtet sind, geschehen, da eine Staubaufwirbelung nicht stattfinden darf. — Der Staub ist Träger von Krankheitsstoffen. — Daher gehören auch sogenannte Staubfänger, wie Polstermöbel, Lehnsessel, Sophas und Divans, zumal mit Plüschüberzügen, Teppiche, Portieren und schwere Uebergardinen, Gardinen am Bette und sogenannte „Makartbouquets“, in kein Krankenzimmer. Also Einfachheit im Krankenzimmer, damit alle darin befindlichen Gegenstände leicht und gründlich gereinigt werden können! Das Bett, eine Bettvorlage, ein Waschtisch, ein Schrank, ein Tisch, einige Stühle, ein Nacht- oder Krankentischchen, ein Bettschirm, vielleicht auch noch ein bequemes

Sopha oder eine Chaiselongue repräsentieren schon eine ganz komfortable Krankenzimmereinrichtung.

Die Temperatur des Krankenzimmers werde nie zu hoch; man lasse die Temperatur nicht über 14—15° R. ansteigen. Besser zu kalt, als zu warm. 12° R. genügen schon für den im Bett liegenden Kranken, jedoch ist es gut, 14—15 Grad Zimmerwärme zu haben, angesichts der Eventualität, daß Waschungen, Wickelungen, Packungen usw. vorgenommen werden müssen, die eine kurzdauernde Entblößung des ganzen Körpers des Kranken bedingen. — Fieberkranke werden selbst durch eine Zimmerwärme von 8—10° R. nicht irritiert, dagegen empfiehlt es sich, bei chronischen Kranken, oder bei solchen, die Säfte- und Blutverluste erlitten haben und daher leicht frieren, die Zimmertemperatur auf 15—16° R. zu erhöhen.

Da die Zimmerluft durch Heizung meistens sehr trocken wird, und die trockene Luft die Atmungsorgane, den Kehlkopf und die Lungen reizt, so ist es notwendig, der Luft einen gewissen Feuchtigkeitsgehalt zu verschaffen, indem man eine Schale mit Wasser auf die warme Ofenplatte stellt und das Wasser zum langsamen Verdampfen bringt.

Das Krankenbett stehe am besten frei im Zimmer, so daß man von allen Seiten bequem „herankommen" kann. Erlaubt die räumliche Ausdehnung des Krankenzimmers diese Bettstellung nicht, so stelle man das Bett nur mit dem Kopfende an eine Wand, so daß das Licht dem Kranken entweder auf den Rücken fällt oder ihm von der Seite her zu teil wird. Das Bett stehe nicht zu nahe am Ofen und nur in mäßiger Entfernung vom Fenster. Die Beschreibung eines zweckmäßigen Krankenbettes wolle man aus dem Kapitel „Wie sollen wir schlafen?" Seite 142 ersehen. Die Bettstelle sei von Eisen. Die Matratzen und Kopfkissen seien am besten aus Roßhaaren gefertigt. Zum Zudecken gebe man dem Kranken wollene Decken, eine oder mehrere, je nach Witterung und Jahreszeit. Das einfachste Krankenbett ist das beste. Gardinen und ein „Himmel" am Bette taugen nichts. Sie beengen den Kranken und hindern die Luftcirkulation. Liegt der Kranke auf einem Strohsack, so muß die Stroheinlage häufig gewechselt werden. Nur kein Unterbett von Federn! Um alles in der Welt nicht! Der Kranke ist in diesem Falle schon halb — gemordet! Ich bitte Dich, liebe Leserin, lies

in dem Kapitel „Wie sollen wir schlafen?" nochmals die Stellen genau durch, in denen ich die Nachteile der Federbetten schildere. Denn „wie" findet man beim Betreten eines Krankenzimmers häufig die Kranken in Federbetten „verpackt". Den Kopf in einem Federkopfkissen „vergraben", mit dem ganzen Körper halb oder ganz in einem Federunterbett „versunken", von oben bis unten mit einem dicken Federoberbett hermetisch „verstopft", so liegen die Kranken da. — Die Fenster sind verschlossen und verhängt, der Ofen ist heiß und rotglühend, auf dem Tische steht eine geleerte Flaschenbatterie von Heil-„Giften" aus der Apotheke, unter dem Bette befindet sich ein ungeleertes „gewisses" Gefäß, überhaupt ist eine Luft im Zimmer, die mit einer Kloakenluft die meiste Aehnlichkeit hat — und der Kranke wundert sich noch und seine Umgebung mit ihm, daß es statt besser, immer schlechter wird. — Jawohl, Du Opfer der — „Wissenschaft", da ist nichts zu verwundern! Mache Dich frei von der wissenschaftlichen Bevormundung, wirf die Medizinflaschen zum Fenster hinaus, mache die Fenster aber dann nicht wieder zu; und wenn Du durch diese kleine Anstrengung in Schweiß gekommen bist, dann lasse Dich kühl abreiben, nimm Unterbett und Kopfkissen aus dem Bette heraus, decke Dich darauf im Bette nur locker mit einer Wolldecke zu, und Du hast den ersten Schritt zu Deiner Genesung gethan.

Der Kranke soll nicht so liegen, daß er von allem, was sich im Zimmer zuträgt, Wahrnehmung erhält. Ein Bettschirm verhindert dies. Der Bettschirm dient auch dazu, das Krankenbett vor Zugluft zu schützen. Denn wenn das Bett nahe am Fenster steht, so empfindet der Kranke unangenehm den von außen durch das offene Oberlicht eindringenden kalten Luftstrom.

Beim Offenhalten eines Oberfensters spielt sich stets folgender Vorgang ab. Die warme Zimmerluft steigt nach oben und entweicht nach außen, die kältere Außenluft sinkt aber ihrer Schwere halber beim Eintritt in das Zimmer fast vertikal am Fenster herunter,*) den Kranken muß man daher

*) Nach physikalischen Gesetzen steigt die warme Luft, weil sie leichter ist, nach oben; die kalte Luft, welche schwerer ist, sinkt herab. In einem geheizten Zimmer ist es an der Decke am wärmsten, am Fuß-

gegen den kalten Luftstrom schützen, wie es sehr zweckmäßig durch den Bettschirm geschieht.

Man sorge stets für eine bequeme Lage des Kranken im Bette und dafür, daß ihn nichts beengt, drückt, kältet oder feuchtet. Wird das Bett „gemacht“, so gebe man gegewissenhaft darauf acht, daß das Betttuch keine Falten bildet und keine Brotkrumen im Bette zurückbleiben, die durch ihren mechanischen Reiz ein „Durchliegen“ des Kranken zur Folge haben können.

Erheischen Umstände einen Wechsel der Bett- oder Leibwäsche, so muß dieselbe vor Gebrauch erst einige Stunden lang gut durchwärmt werden. Man ziehe beim Wechsel der Leibwäsche dem Kranken das Hemd dann in der Weise aus, daß man es zuerst am Rücken allein in die Höhe streift, darauf den leicht vornüber gebeugten Kopf des Kranken durchsteckt und zuguterletzt die Aermel abstreift. Beim Anziehen eines reinen Hemdes verfährt man umgekehrt, indem man zuerst den einen, dann den anderen Arm bekleidet, darauf das zusammengestreifte Hemd über den Kopf zieht und es dann sanft auf der Brust und dem Rücken des Patienten herunterstreift.

Ist der Patient auf der Rekonvalescenz, so muß das Bett jeden Abend geordnet werden. Der Patient ruhe dann während des Ordnens auf einem zweiten Bette, oder einer Chaiselongue oder einem bequemen Sessel. Ist der Pfleger allein und hat keine zweite Person zum Herausheben des Kranken aus dem Bette zur Hand, so schiebe er (der Pfleger) den einen Arm unter das Gesäß, den anderen unter die Oberschenkel des Kranken, der seine Arme um den Nacken des Pflegers schlingt. Wenn sich der Pfleger nun langsam, mit dem Kranken auf seinen Armen, aufrichtet und zu gleicher Zeit hintenüber beugt, so ruht die Last nicht allein auf seinen Armen, sondern auch auf seinem Rumpfe. Der Kranke läßt sich auf diese Weise leicht von einer einzigen Person umbetten.

---

boden am kältesten. Oeffnet man nur einen unteren Fensterflügel, so dringt nur kalte Luft ins Zimmer, ohne daß die warme, verbrauchte nach außen strömen kann. Im Fall also Verhältnisse das gleichzeitige Offenhalten von einem oberen und einem unteren Fensterflügel verbieten, thut man gut, nur einen oberen Fensterflügel allein im Krankenzimmer beständig offen zu halten.

Um das Durchliegen des Kranken zu verhüten, schiebt man unter die gefährdeten Körperstellen, die sich in ihren Anfängen meistens durch eine schmerzhafte Röte, hauptsächlich an den Hüften, Schulterblättern und Hacken bemerkbar machen,

Fig. 17.

Fig. 18.

ein sogenanntes Luftkissen (Fig. 17 und 18) oder ein großes Wasserkissen (Fig. 19). Die schmerzhaften Stellen werden auf diese Weise von dem Druck entlastet. Die peinlichste Sauberkeit und sorgfältigste Pflege des Kranken dürfen daneben keinen Augenblick aus den Augen gelassen werden. Der Kranke muß öfters eine Seitenlage im Bette einnehmen, das Bettuch muß vor Faltenbildung dadurch geschützt werden, daß man es an den beiden Seiten der Matratze straff gezogen mit Sicherheitsnadeln befestigt, das Hemd muß stets glatt am Körper des Kranken anliegen usw. — Man revidiere das Bett nach jeder Mahlzeit auf „Brotkrumen". Diese kleinen Krümchen haben schon manchen Dekubitus mit großer Schmerzhaftigkeit und Eiterung veranlaßt. — „Kleine Ursachen, große Wirkungen." (Näheres über „Durchliegen" siehe im dritten [alphabetischen] Teil.)

Fig. 19.

In Bezug auf die Entleerungen des Kranken muß die skrupulöseste Reinlichkeit obwalten. Der Nachtstuhl muß nach jedesmaligem Gebrauch sofort entleert und dann mit heißem Wasser gereinigt werden. Finden unwillkürliche Entleerungen statt, so schützt man die Matratze durch ein größeres, unter das Betttuch gelegtes Gummituch. Bei unbeweglichen und schweren Kranken, bei Wöchnerinnen usw. sind die sogenannten

Stechbecken (siehe Fig. 20 und Fig. 21), sowie die sogenannten Urin- und Harnfänger unentbehrlich. (Fig. 22 stellt einen Harnfänger zum Gebrauch für männliche, Fig. 23 einen solchen für weibliche Patienten dar.)

Am Bette muß ein kleiner Tisch (Nachttisch) stehen, um den Kranken in den Stand zu setzen, ein Glas Trinkwasser, einen Spucknapf, eine Glocke usw. selbst zu ergreifen und wieder wegzustellen. — Befindet sich ein Spiegel im Zimmer, so darf derselbe niemals so hängen, daß der Kranke hinein-

Fig. 20.

Fig. 21.

Fig. 22.

Fig. 23.

schauen kann. Die Erfahrung hat gelehrt, daß durch das Hineinsehen des Kranken in einen Spiegel häufig dessen Fieberphantasien vermehrt werden.

Man vermeide in der Nähe des Kranken unnötiges, lautes und anhaltendes Sprechen, dulde keine zu langen Besuche von „getreuen Nachbarn“, „Basen“, „Vettern“ und anderen teilnehmenden oder — neugierigen Leuten im Krankenzimmer; alles dieses strengt den Kranken an, regt ihn auf und verschlimmert womöglich seinen Zustand. — Unvorsichtiges Anstoßen an Tische und Stühle, vor allem an das Bett des Kranken, geräuschvolles Zuschließen von Fenstern und Thüren, Gehen in knarrendem Schuhwerk usw. bilden keine Annehmlichkeit für die Gehörwerkzeuge eines Gesunden, geschweige denn für die eines Kranken, dessen Nerven „herunter“ sind.

Auf der anderen Seite darf man auch nicht in das Gegenteil verfallen und die Rücksichten derartig übertreiben, daß der Kranke in dem Thun und Lassen seiner Umgebung etwas Geheimnisvolles sieht. — Er erblickt in solchen Vorsichtsmaßregeln häufig nur die Sorge für einen bedenklichen Zustand seinerseits und gerät ohne triftigen Grund darüber in Unruhe und Aufregung. Man vermeide daher in Gegenwart des Kranken alles Flüstern und Lispeln, schleiche nicht herum, sondern trete nur leise auf, behandele den Kranken zwar mit Wohlwollen, aber auch mit Bestimmtheit. Man wasche jeden Morgen sein Gesicht mit Seife und lauem Wasser, bürste oder kämme ihm das Haar, reinige ihm die Zähne und spüle ihm den Mund mit lauwarmem Wasser aus.

Ich kann nicht umhin, an dieser Stelle die bedeutsamen Ausführungen einer Dame folgen zu lassen, welche sich um die richtige Ausübung der Krankenpflege die größten Verdienste erworben hat. Es ist dies Frau Florence Nightingal, die in dem bekannten Billrothschen Werke „Die Krankenpflege im Haus und im Hospital" folgendes schreibt:

„Die Kunst der Krankenpflege läßt sich wohl einigermaßen aus einem Buche lernen; unmöglich aber ist dies mit der Kunst, an alles zu denken, denn diese ist in jedem Falle eine ganz verschiedene. Was es heißt, für etwas verantwortlich sein, sei es in großen, sei es in kleinen Dingen, ist nur wenigen Männern und ebenso wenigen Frauen bewußt. Bei den großartigsten wie bei kleinen alltäglichen Unglücksfällen läßt sich die ursprüngliche Schuld oft genug darauf zurückführen, daß einer seine Pflicht nicht gethan oder wenigstens sich der Verantwortlichkeit seines Amtes nicht bewußt war. Offenbar besteht Verantwortlichkeit nicht bloß darin, daß man alles selbst gehörig thue, sondern darin, zu sorgen, daß alle andern desgleichen thun und keiner aus Unwissenheit oder Böswilligkeit hinderlich eingreife.

Die Art von Lärm oder Geräusch, welche den Kranken am meisten angreift, ist die grundlos erzeugte, den Geist erwartungsvoll aufregende.

Ein erstes Gebot aller ordentlichen Krankenpflege lautet dahin: man darf den Kranken niemals, weder mit Absicht, noch aus Versehen aus dem Schlafe wecken lassen. Ist er gar aus seinem ersten Schlaf aufgestört worden, so kann man

sicher sein, daß er sobald nicht wieder einschlafen wird und, so sonderbar es klingt, so begreiflich ist es, daß der erst nach einigen Stunden Schlafes geweckte Kranke leichter wieder einschläft, als der schon nach wenigen Minuten geweckte. Ein Gesunder, welcher sich bei Tage dem Schlafe überläßt, wird des Nachts nicht gut schlafen; bei Kranken ist dies umgekehrt; je mehr man sie schlafen läßt, um so länger bleiben sie dabei.

Geradezu grausam ist ein in der Krankenstube geführtes Geflüster, da der Kranke sicherlich nicht umhin kann, sich dabei mit Zuhören anzustrengen.

Schleichen auf den Zehen und Verstellung der Stimme ist dem Kranken höchst widerwärtig. Weit besser ist es, seine natürliche, wenn auch rauhe Stimme hören zu lassen, als eine leise oder unnatürliche, zuthunliche Sprache anzunehmen, die den Kranken geradezu nervös machen kann.

Es giebt Pflegerinnen, welche die Thüre nicht zumachen können, ohne alles in lärmende Erschütterung zu versetzen, oder welche sie unnötig oft aufmachen, weil sie nicht an alles dachten, was mit einmal hereingebracht werden konnte.

Ich habe den Schrecken mit eigenen Augen gesehen, der sich im Gesichte der Kranken malte, so oft die Wärterin hereintrat und nicht umhin konnte, jedesmal gegen den Kohlenkasten anzurennen.

Weiter sorgt eine richtige Pflegerin dafür, daß keine Thüre im Krankenzimmer knarre, kein Fenster klirre, kein Rouleau oder Vorhang hin- und herschlage, und auf diesen Punkt wird sie besonders dann Bedacht nehmen, wenn sie sich anschickt, den Kranken über Nacht allein zu lassen. Stets setze man sich dem Kranken gegenüber, damit er nicht nötig habe, erst den Kopf mühsam zu wenden, um den Sprecher anzusehen, denn jeder hat das Verlangen, dem, mit welchem er reden will, ins Gesicht zu sehen. Aber auch wenn man aufrecht stehen bleibt, zwingt man den Kranken, immer in die Höhe zu blicken. Man sitze womöglich ruhig und unterlasse im Gespräche jedes Geberdenspiel.

Niemals soll man einen Kranken plötzlich anreden, ebensowenig aber auch seine Erwartung auf die Folter spannen. Den umhergehenden Kranken darf man niemals anhalten oder überlaufen, um ihm etwas zu sagen.

Man macht sich keine Vorstellung von der Anstrengung,

die es einem Genesenden kostet, auch nur wenige Sekunden stehen zu bleiben und zu hören.

Alles, was im Zimmer des Kranken noch nachträglich vorgenommen wird, nachdem man sich schon „gute Nacht" gesagt hat, ist geeignet, ihm eine schlechte Nacht zu bereiten Weckt man ihn vollends noch einmal auf, so steht ihm mit Sicherheit eine schlaflose Nacht bevor.

Ferner ist zu merken, daß man sich niemals gegen das Bett anlehnen, oder sich darauf setzen oder unnötigerweise daran stoßen soll, denn der Kranke mag dies durchaus nicht leiden.

Man soll dem Kranken stets mit Bestimmtheit und Gemessenheit entgegentreten, besonders was mündlichen Bescheid verlangt. Namentlich soll man es nicht merken lassen, wenn man etwa in einer Sache selbst nicht recht entschieden ist, nicht einmal, fast möchte ich sagen, ganz besonders nicht was Kleinigkeiten betrifft. Stets behalte man den Zweifel für sich und bewahre dem Kranken gegenüber den Schein der Sicherheit. Leute, welche das laute Denken nicht lassen können und das ganze Für und Wider jedesmal durchsprechen, passen nicht zur Krankenpflege.

Unschlüssigkeit ist überhaupt allen Kranken ein Gräuel; wenn sie ihre Umgebung unschlüssig sehen, so raffen sie lieber selbst mit Mühe und Anstrengung alle Gedanken zusammen, um zu einem Entschlusse zu kommen.

Beim Betreten und Verlassen des Krankenzimmers ist entschiedenes, rasches, doch nicht etwa überraschendes, hastiges oder gar geräuschvolles Auftreten zu empfehlen.

Niemals auch lasse man den Kranken lange warten, bis man ihm etwas zu holen geht oder bis man von draußen wieder hereinkommt. Ueberhaupt befleißige man sich der Kürze und Bestimmtheit in allen Stücken und vermeide Hast und Eile. Freilich nur, wer sich selbst ganz zu beherrschen weiß, wird zwischen Langsamkeit und Hast die Mittelstraße zu wandern wissen.

Was das Vorlesen im Krankenzimmer betrifft, so geht meine Erfahrung dahin, daß, wenn der Kranke noch nicht fähig ist, für sich selbst zu lesen, er auch gewöhnlich das Vorlesen nicht verträgt.

Ist es notwendig, daß dem Kranken etwas vorgelesen werde, so geschehe es langsam. Denn man irrt sich, wenn

man glaubt, daß es ihn um so weniger angreife, je rascher man damit zu Ende kommt, und wenn man atemlos darauf los liest.

Eine wahre Marter bereitet der Vorlesende dem Kranken, wenn er zerstreut liest, hie und da eine Stelle für sich durchgeht oder nachträglich bemerkt, daß man etwas überschlagen habe.

Nur erfahrene Pflegerinnen oder Leute, welche selbst durch die Schule des Krankenbettes gegangen, wissen die Leiden zu würdigen, welche Nerven und Sinn eines Kranken dadurch erdulden, daß er immer dieselben vier Wände, dieselbe Stubendecke, dieselbe Umgebung um und vor sich sehen muß, so lange er auf den Aufenthalt in einem oder zwei Zimmern angewiesen ist.

Niemals werde ich die freudige Erregung vergessen, in welche ich solche Patienten beim Anblicke eines Straußes bunter Blumen geraten sah. Auch aus meiner eigenen Krankheit erinnere ich mich, daß, als ich ein Bouquet von Feldblumen empfing, meine Genesung auf einmal rasche Fortschritte machte.

Für den Kranken selbst ist es eine ebenso schmerzliche, als unbegreifliche Wahrnehmung, daß und warum er weit mehr trüben, als freudigen Gedanken nachhängt und jene, trotz größter Anstrengung, sie abzuschütteln, nicht los wird.

Ein Kranker könnte eben so gut sein gebrochenes Bein bewegen, als er seine Gedanken ändern kann, ohne daß man ihm mit Abwechslung von außen zu Hilfe kommt. Diese Regungslosigkeit des Geistes aus sich selbst heraus gehört ebenso zu den Hauptbeschwerden eines innerlich Kranken, wie die Unbeweglichkeit des betreffenden Gliedes zu denen eines Beinbrüchigen.

Mit der bloßen Sorge für zuträgliches Essen und Trinken ist es also am Krankenbette nicht gethan. Man muß auch für das Nervenleiden des Kranken dadurch sorgen, daß man ihm angenehme Aussicht verschafft, verschiedene Blumen oder sonstiges Hübsches hinstellt. Doch thut schon das Licht, als solches, viel; wenigstens scheint mit der bei den meisten Kranken zu beobachtenden Sehnsucht nach dem Anbruche des Tages das Verlangen nach Licht im allgemeinen zu Grunde zu liegen, indem durch Sichtbarwerden

einer Reihe verschiedener Gegenstände das matte, kranke Gemüt sich wieder aufrichtet.

Ferner bitte ich zu beachten, daß jeder und jede von uns Gesunden an eine bestimmte Art von Hantierung gewöhnt ist, mit Ausnahme von einigen vornehmen Dämchen, deren Nervensystem dafür aber auch nicht besser beschaffen ist, als das von Kranken. Da wir nun uns selbst der Kurzweil nicht bewußt sind, welche solche Hantierung uns gewährt, so kommen wir auch schwer auf den Gedanken, daß die Entbehrung derselben von manchen Genesenden recht peinlich empfunden wird.

In der That würde eine kleine Handarbeit, ein wenig Schreiben oder Zeichnen, dem Kranken, wenn er dazu fähig ist, außerordentlich gut thun. Weniger läßt sich das vom Lesen sagen, obgleich gerade dieses oft das einzige bleibt, was der Kranke vornehmen könnte.

Immer also nehme man Bedacht, ihm diese oder jene Abwechslung zu bieten.

Es bedarf wohl kaum der Bemerkung, daß ein Zuviel von Handarbeit oder Schreiben, oder irgend einer anderen Beschäftigung dieser Art, den Kranken ebenso reizbar machen kann, wie dies vom gänzlichen Mangel an Zerstreuung festgestellt wurde.

Den meisten noch schwachen Kranken ist es schlechterdings unmöglich, vor elf Uhr vormittags (feste) Nahrung zu sich zu nehmen, selbst dann, wenn sie bis dahin vom Hunger ganz entkräftet sind.

Wohl aber würde ein Löffel voll Fleischbrühe, Suppe, Eiermilch, stündlich gereicht, sie vor völligem Aushungern bewahren und zum späteren Genuß fester Speisen vorbereiten.*)

---

*) Ich habe diesen und die zwei folgenden Absätze stehen gelassen, obschon sie den Grundsätzen der natürlichen Diät durchaus nicht entsprechen. Dem Kranken das Essen aufnötigen, wenn er keinen Hunger hat, und wäre es auch nur theelöffelweise, heißt sein Leiden vermehren. — Hat der Kranke keinen Appetit, so lasse man ihn warten, bis er selbst nach Nahrung verlangt. Diese Appetitlosigkeit ist eine *heilsame*, kritische Erscheinung. Der Körper bedarf aller seiner Kräfte im Kampfe mit den Krankheitserregern; er besitzt also keine überflüssige Kraft zur Verdauung. Dieser Fingerzeig der Natur ist streng zu beachten. Die Verfasserin steht unter dem Einfluß des irrigen „wissenschaftlichen" Dogmas, und nur

Hat die Pflegerin den Auftrag, dem Kranken alle drei Stunden einen Tassenkopf voll irgendwelcher Flüssigkeit beizubringen, nimmt aber sein Magen solche in dieser Form nicht an, so versuche sie es mit einem Eßlöffel alle Stunden, und wenn es sich auch so nicht macht, mit einem Theelöffel voll jede Viertelstunde.

Schwache Kranke sind oft aus bloßer Nervenabspannung unfähig, zu schlucken; eine Schwäche, welche durch weitere Anforderungen an ihre Kräfte nur noch gesteigert wird. Bekommen sie also ihr Essen nicht auf die Minute und zwar zu einer Zeit, wo sie von anderen Beschäftigungen völlig frei sind, so kann es kommen, daß sie nicht nur für den Augenblick, sondern auch für die nächsten paar Stunden nicht im stande sind, es hinunter zu bringen.

Besonders bei chronischen Kranken kommt es darauf an, genau die Stunde abzupassen, wo der Kranke zu essen vermag, und wieder diejenigen, wo er sich am schwächsten fühlt, welches beides sich von Tag zu Tag ändern kann. Beobachtungsgabe, Erfindungsgeist und Ausdauer, wie sie ja jeder guten Pflegerin eigen sein sollten, sind hierzu erforderliche Tugenden, mit deren Ausübung mehr Kranke am Leben zu erhalten sind, als man gewöhnlich glaubt. Eine der häufigsten Folgen der Aushungerung ist Schlaflosigkeit, denn gewöhnlich schlafen die Patienten in demselben Verhältnis, in dem sie essen.

Dem Kranken das Essen ganz und gar verleiden, heißt es, wenn man die von ihm nicht berührten Speisen von einer Mahlzeit zur andern neben seinem Bette stehen läßt, in der Erwartung, er werde in der Zwischenzeit doch einmal von selbst zulangen, ein Versehen, durch welches ihm thatsächlich ein Gericht nach dem andern zuwider gemacht wird. Zur rechten Zeit werde das Essen aufgetragen und zur rechten Zeit, ob nun davon genossen wurde oder nicht, wieder abgetragen, niemals aber gebe man zu, daß der Kranke immer etwas dastehen hat, wenn ihm nicht alles zum Ekel werden soll.

Daß der Kranke um so leichter mit dem Essen fertig

---

ihre anerkannt hochwichtigen Verdienste um die Krankenpflege halten mich davon ab, das auszustreichen, was eine Miß Nightingal geschrieben hat. (Der Verfasser.)

wird, je weniger ihn die Gegenwart anderer dabei stört, ist sicher, doch auch im Falle er gefüttert werden muß, sollte die Pflegerin ihm nicht zu sprechen erlauben oder ihrerseits viel zu ihm reden, am wenigsten über das Essen selbst.

Niemals darf man etwas in die Untertasse vergießen, sondern diese muß stets ganz rein und trocken gehalten werden. Man glaubt gar nicht, wie verdrießlich es für den Kranken ist, allemal wenn er den Tassenkopf zu den Lippen führt, auch die Untertasse heben zu müssen, damit er seine Leib- oder die Bettwäsche nicht beschmutze."

Soweit Frau Nightingal. — Werden alle die von derselben und von mir in diesem Kapitel angeführten Vorschriften über eine rationelle Krankenpflege genügend beachtet, so werden sich die Pfleger mit gutem Rechte einen Hauptanteil an der Genesung des Kranken zuschreiben können. Denn dem Leidenden zu helfen, d. h. ihm die Wege zur Gesundung zu ebenen, das ist allein das wahre, echte Samaritertum.

39. Die Krankenkost.

> „Bei sehr vielen Krankheiten nützen gute deutsche Küchenzettel entschieden mehr, als ganze Bündel von lateinischen, welche nichts als Mixturen, Pflaster, Salben und dergleichen zur Folge haben."
>
> (Dr. med. Josef Wiel.)

Daß eine richtige Nährweise, welche die Zuführung von Stoffen bezweckt, aus denen sich der menschliche Organismus ununterbrochen reproduziert, und woraus er Knochen, Muskeln, Sehnen, Nerven, Blut und Säfte, das Material für Wärmeproduktion, Atmungsthätigkeit, Ausscheidungen usw. bildet, für den gesunden menschlichen Körper äußerst wichtig ist, wissen wir bereits aus den ersten Kapiteln dieses Buches.

Noch viel wichtiger aber ist eine passende Ernährung des erkrankten Organismus, insbesondere wenn wir den Umstand noch berücksichtigen wollen, daß derselbe erst vielleicht infolge übler Diätgepflogenheiten oder wenigstens zum größten Teil hiervon erkrankt ist. Sogar die „Wissenschaft" hat sich der Ansicht nicht verschließen können, daß die Küche für den Kranken oftmals wertvoller ist als die Apotheke, und einsichtsvolle Aerzte „setzen" daher häufig ihre Patienten bloß

„auf Diät“, um gewisse, namentliche chronische Krankheiten (Fettsucht, Zuckerkrankheit usw.) in Heilung überzuführen. Leider aber versieht es die Wissenschaft noch in der Art der Ernährung, worauf ich schon sattsam in früheren Kapiteln dieses Buches hingewiesen habe, insofern sie, den menschlichen Organismus mit einer chemischen Retorte vergleichend, die physiologischen Vorgänge im Körper nicht, oder wenigstens nicht genügend berücksichtigt und die richtige Ernährung von einer Einfuhr von vorwiegend solchen Stoffen abhängig macht, aus denen sich vornehmlich die lebende menschliche Körpersubstanz zusammensetzt, also aus Eiweiß, Fett und Wasser. — Am Krankenbette, bei schnell verlaufenden Krankheiten, treibt die Wissenschaft allerdings noch nach wie vor den Fleischkultus. Je schwächer der Leidende, desto kräftiger ist die Fleischbrühe, desto stärker der Wein. Selbst Kranke, die dem Hinscheiden nahe sind, werden oft noch mit Champagnertrinken und Champagnerklystieren delektiert, wahrscheinlich um ihnen Mut zum Eintritt in ein „besseres“ Leben zu machen. O, du heilige — Wissenschaft! Und da wundert man sich noch über das hohe Fieber und den kaum zu zählenden Puls! — Nicht Eiweiß (Stickstoff) erhält, wie Physiologen nachgewiesen haben, den menschlichen oder tierischen Organismus, sondern hauptsächlich besorgen dies die Kohlenhydrate. Jede Pflanze, welche zum Nahrungsmittel dient, enthält mehr Kohlenhydrate als das Fleisch, das mehr Eiweißstoffe und nur wenig Kohlenhydrate aufzuweisen hat.

In einer Retorte kann man allerdings nur Eiweiß aus solchen Stoffen herstellen, die dasselbe in ausscheidungsfähigem Zustande vorher enthalten. Das ist ein chemischer Vorgang. Im tierischen Körper werden aber große Mengen Eiweiß aus solchen Substanzen gebildet, die zum allergrößten Teil Kohlenhydrate, Wasser usw. und nur eine verhältnismäßig kleine Quantität Eiweiß enthalten. Das ist ein physiologischer Vorgang. Daß sich dies in Wirklichkeit so verhält, beweisen die eiweißreichen Körper der ausschließlich Pflanzen fressenden Tiere (Rindvieh usw.).

Reine Fleischbrühe, also ohne Pflanzeneinlage, ist ganz frei von Kohlenhydraten; die „kräftigste“ Brühe hat daher nicht den Nährwert der „dünnsten“ Kartoffelsuppe. Die Fleischbrühe enthält aber dafür aufregende Stoffe und ist daher für einen Kranken schädlich. Sie regt ihn auf. Der Medi-

ziner sagt dann: Sie kräftigt ihn. — Nach der Erregung folgt naturgemäß eine Abspannung, Erschlaffung. Dann sagt der Mediziner — gar nichts?! Doch, er sagt etwas, er thut auch etwas, und verordnet noch „kräftigere" Kost, Wein usw. Und so geht es fort, bis entweder die Lebenskraft oder die Krankheit siegt. Doch ich mag mich hier nicht länger mit dem „sinnreichen" wissenschaftlichen Verfahren beschäftigen. — Die von der naturgemäßen Heilweise verordnete Krankenbeköstigung ist allerdings eine von der wissenschaftlichen ganz verschiedene. Sie verwirft bei manchen Leiden die Fleischkost gänzlich, in anderen Fällen gestattet sie wieder eine gemischte, dabei aber vorwiegend pflanzliche Nährweise; aber eine reine Fleischdiät, wie sie seitens der Allopathie bei einer größeren Anzahl von Krankheitsformen (Magenkatarrhen, Fettsucht [Bantingkur] usw.) verordnet wird, steht nicht auf ihrem Diätplan.

Eine Hauptregel bei der Beköstigung eines Kranken ist die: Zwinge oder veranlasse niemals einen Kranken zum Essen, wenn er keinen Appetit hat. Und ein Kranker hat gewöhnlich wenig oder gar keinen Appetit. — Die Krankenpfleger erblicken nun häufig eine ihrer „heiligsten" Verpflichtungen darin, dem Kranken das Essen aufzunötigen. Durch den überflüssigen Ballast wird dann die Fieberhitze vermehrt; die leichstverdauliche Speise wird in diesem Falle schwerverdaulich. Die ganze Lebenskraft des Kranken ist im Kampfe mit den Krankheitserregern „engagiert". Sie will dieselben aufrütteln, auflösen, verbrennen und ausscheiden. Infolgedessen ist ein Stillstand oder eine Verlangsamung in gewissen organischen Verrichtungen, wie z. B. in der Magenthätigkeit durch unvollkommene Secernierung des Magensaftes, der auch in seiner Beschaffenheit verändert ist, eingetreten, und es entsteht daher Mangel an Appetit. Führt man in diesem Zustande dem Magen Nahrung zu, so wird die Speise nicht nur höchst unvollkommen und unter den mannigfachsten Beschwerden verdaut, und die unvollkommen verdauten Nährstoffe vermehren nicht allein die in Gärung befindliche Fremdstoffmasse, sondern die organische oder Lebenskraft des Körpers wird auch, da die Verdauung Kraft beansprucht, gänzlich oder zum größten Teil von ihrer bisherigen Thätigkeit, die Krankheitserreger zu verbrennen und zur Ausscheidung geschickt zu machen, abgelenkt.

Oftmals hat der Kranke Verlangen oder Appetitgelüste nach ganz besonderen Speisen und Getränken. — Diesem Fingerzeig der Natur in manchen Fällen nachzugeben, hindern weder Vernunft, noch Erfahrung. Dem Verfasser sind Leute bekannt, die sich durch gewisse Speisen z. B. durch Sauerkraut, eine saure Gurke usw. „gesund gegessen" haben. — Man beschränke den Kranken, wenn er ein ausgesprochenes Verlangen nach dieser oder jener Speise bekunden sollte, dann nur in der Menge.

Nimmt man wahr, daß ihm der Genuß der Speise bekommt, also ein untrügliches Zeichen des wiedererwachenden gesunden Instinktes vorliegt, so gebe man ihm nach und nach mehr „von der Sorte".

Bei allen Fiebern und entzündlichen Zuständen soll man so wenig Nahrung wie möglich geben. Die Absonderung des Magensaftes ist dann, wie ich vorhin schon erwähnte, entweder vermindert oder gänzlich unterdrückt, eine Verdauung daher unvollkommen oder unmöglich. Die Kranken haben dagegen Durst, viel Durst. Man verabreiche ihnen dann Wasser, soviel sie zu trinken verlangen, unter Umständen frisch vom Brunnen, aber immer nur in kleinen Schlucken. — Zuckerwasser ist nicht so zweckdienlich, da Zucker zu den Wärmebildnern gehört; dagegen sind säuerliche Getränke, vor allem Wasser mit Citronensaft und ganz geringem Zuckerzusatz, Limonaden usw. sehr zu empfehlen.

Wenn nach Aufhören oder bei Schwächerwerden des Fiebers sich ein echtes Verlangen nach Nahrung einstellt, mache man den Anfang mit einer Wassersuppe aus verkochtem Brote. Da beim Fieber auch die Speichelabsonderung vermindert ist, so vermeide man während desselben eine vorwiegend stärkemehlhaltige Nahrung. Bekanntlich ist es der Speichel, der das Stärkemehl zu verdauen hat. — Suppen mit saurem Rahm und die angenehm kühlenden, erfrischenden und säftereinigenden Obstsuppen: Aepfel-, Birnen-, Pflaumen-, Kirschen-, Heidelbeeren-, Himbeeren-, Hagebutten- und Hollunderbeerensuppen sind vor allem zu empfehlen. Zur Abwechslung dienen die sogenannten „Kaltschalen". Es giebt deren gleichfalls eine große Anzahl. Blaubeeren-, Erdbeeren-, Himbeeren-, Kirschen-, Pflaumenkaltschalen usw. — Kompotte von frischem oder getrocknetem Obst können auch ab und zu gereicht werden; aber nur nicht zu sehr versüßt. — Dann kann der Kranke an-

sangen, Breie von Reis, Gries, Gerste, Hafer usw., mit Obst oder Milch gekocht, zu genießen.

Schreitet die Besserung rüstig vorwärts, so gebe man leicht verdauliche, nicht blähende Gemüsespeisen, nur mit wenig Salz und Butter zubereitet, dazu Quetschkartoffeln oder Kartoffeln in der Schale, etwas mageres Kalb-, Hammel- oder Rindfleisch. Dann kann man auch zu Hülsenfrüchten übergehen, die aber gut durchgeschlagen, also enthülst sein müssen. Wildpret, mageres Geflügel, Fische mit zartem, nicht fettem Fleische, magerer roher Schinken, schwach gewürzte Cervelatwurst in geringer Menge, ein oder zwei weichgekochte Eier usw. können auch ab und zu genossen werden. — In der Rekonvalescenz nehme der Patient auch zu jeder Mahlzeit altbackenes Weizenbrot, noch besser das sogenannte Schrotbrot, welches aber langsam zu kauen und gut durchzuspeicheln ist.

Im übrigen beachte man die Vorschriften, die ich in den betreffenden drei Kapiteln des ersten Teils meines Buches über eine zweckmäßige Ernährung gegeben habe. Sie eignen sich ebensowohl für den Kranken, wie für den Gesunden. Man lege den verhängnisvollen Glauben ab, daß ein Kranker nur durch sogenannte stärkende Kost, Braten, Wein, Bier, Fleischextrakt usw. gesunden könne. Nichts ist verderblicher für den Kranken und verzögert eine Heilung mehr als dieser weitverbreitete Irrtum. Nur das, was wir verdauen und in die Natur unseres Körpers umwandeln, giebt uns Kraft, nicht das, was wir essen. Rein sei die Nahrung, einfach, gesund und ungekünstelt zubereitet für den Kranken, wie für den Gesunden. Reine Nahrung giebt reines Blut, reine Säfte und starke Nerven, und die Nerven sind die Träger der Lebenskraft — des Lebens.*)

---

*) Näheres über „Krankenkost“ siehe unter „reizloser Kost“ und „gemischter Kost“ im Inhaltsverzeichnis, sowie im dritten Teil dieses Buches unter einzelnen dort aufgeführten Krankheiten, bei deren Behandlung sich ein besonderes Diätregime nötig macht.

40. Das Weizenschrotbrot und seine Bedeutung.

Von jeher, zu allen Zeiten und in allen Teilen der Welt, hat man die aus den Getreidekörnern und Mehlfrüchten gewonnene Nahrung — „das Brot“ — für das Hauptnahrungsmittel des Menschen gehalten. Die Wichtigkeit dieser Speise für die Ernährung des Menschen bei allen civilisierten Völkern unterliegt daher wohl kaum einem Zweifel. Ja, wir dürfen sogar mit Fug und Recht behaupten, daß es das Brot ist, welches gewissermaßen den Lebensstab der Menschheit bildet, und welches als die eigentliche Grundlage der Kulturentwickelung und als die Triebfeder der gesamten Kulturbewegung anzusehen ist. — Erst nachdem der homo sapiens*) die große Bedeutung und den Wert der Nährstoffe, welche in den Körnern der verschiedenen Getreide- oder Gräserarten enthalten waren, richtig erkannt und zu würdigen verstanden hatte, und es ihm geglückt war, diese in einen für seine Verdauungswerkzeuge aufnahmefähigen, d. h. verdaulichen Zustand zu versetzen — aus ihnen „Brot“ zu bereiten — begann er, systematisch den Bau der verschiedenen Getreidearten zu betreiben, um sich durch Gewinnung der Körner sein tägliches Hauptnahrungsmittel zu verschaffen. Er verwandelte die Wildnis in fruchtbare Aecker und lachende Fluren, auf den Ackerbau gründete sich ein Gewerbe nach dem anderen, ein Beruf machte den anderen nötig usw.; es erschloß ihm also das Brot die Wege der Kultur, die ihm die Herrschaft über die Welt ermöglichen sollte.

Es ist keine Frage, daß „unser täglich Brot“, welches bei unserer Ernährung eine so äußerst wichtige Rolle spielt, einer solchen Bereitung bedarf, wie sie die physiologischen Fähigkeiten unserer Verdauungsorgane beanspruchen, damit unser Organismus auch im stande ist, die Nährstoffe des Brotes in seine Natur umzuwandeln, was allein eine richtige Ernährung bedeutet.

Aber noch einen anderen Punkt haben wir bei der Herstellung unseres Brotes ins Auge zu fassen.

Wir finden in den Körnern der meisten Getreidearten,

---

*) d. h. „der weise Mensch“.

der Cerealien, für unsere Körpersubstanz alle diejenigen Stoffe, dasjenige Bildungsmaterial enthalten, welches den physiologischen Fähigkeiten und den Konstitutionsgesetzen unseres Organismus am vollkommensten entspricht. Wir haben also noch besonders darauf zu achten, daß den in den Cerealien oder in den Getreidearten enthaltenen Nährstoffen, wenn wir sie bei der Brotbereitung in einen für unseren Körper assimilationsfähigen Zustand versetzen, ihr ursprünglicher Nahrungswert ungeschmälert erhalten bleibt. Nur die auf diese Art gewonnene Nahrung verdient den Namen „Brot". Es ist dann im eigentlichen Sinne des Worts ein Nährmittel, welches, wie es die Natur in den sogenannten „Brotfrüchten" geschaffen hat, alle die zur Ernährung des menschlichen Organismus erforderlichen Eigenschaften in sich vereinigt, und sogar im stande ist, im Notfall den Menschen allein zu ernähren. — Jede andere Zubereitung des Brotes, welche diese Aufgaben nicht erfüllt, also eine Trennung oder Vernichtung des einen oder des anderen in den Getreidekörnern enthaltenen Nährstoffs bedingt, bewirkt daher nicht allein eine Verringerung des ursprünglichen Nährwertes, sondern es kann damit auch ein „Fabrikat" geschaffen werden, welches — den physiologischen Fähigkeiten der Verdauungswerkzeuge nicht entsprechend — dem menschlichen Organismus sogar sehr nachteilig werden kann.

Ein solches „Brotfabrikat" erfüllt nicht den Zweck der richtigen Broternährung. Es kann nicht den Namen „Brot" beanspruchen. Es kann den Menschen nicht für sich allein ernähren, sondern steht mit anderen einseitigen Nahrungs- und Genußmitteln, wie sie dem Menschen in großer Menge und Art noch außerdem zu Gebote stehen, auf einer Stufe. — Aber kein anderes Nahrungsmittel ist im stande, den Mangel auszugleichen, der dem Organismus durch eine fehlerhafte Ernährung mit einem „Brotsurrogat" erwächst. Im Haushalt der menschlichen Natur wird und muß sich dieser Defekt sehr bald fühlbar machen. Der Mensch ist beim fortgesetzten Genuß eines Brotsurrogates dann weder so vollkommen gesund, noch so leistungsfähig in körperlicher, wie in geistiger Hinsicht. Dazu bestimmt die Grundlage der menschlichen Ernährung zu bilden, soll auch das Brot im Sinne der natürlichen Lebensweise die erste Stelle bei den täglichen Mahlzeiten einnehmen, da die Nährkraft anderer Nahrungs-

mittel erst durch den Mitgenuß des Brotes zur richtigen und vollen Geltung gelangt.

Das Brot, wie es heutigestags zubereitet und von der Majorität der Kulturmenschheit genossen wird, entspricht allerdings in keiner Weise den vorerwähnten Anforderungen. Es verdient nicht mehr den Namen „Brot", denn es besteht aus reinem, kleienlosem Mehl, oft von zweifelhafter Qualität, befindet sich in Bezug auf seinen Nährwert auf einer sehr niedrigen Stufe, entspricht dem Wohlgeschmack nur in unvollkommener Weise und ist daher die Quelle vieler Beschwerden und Leiden.

Wie wir bereits aus den ersten Kapiteln dieses Buches wissen, ist der weitaus größte Teil aller Krankheiten auf Fehler in der Nährweise und die daraus folgenden Verdauungsbeschwerden zurückzuführen. Ein Hauptanteil an den vielgestaltigen Verdauungsleiden, Ernährungsstörungen und Stoffwechselkrankheiten ist ohne Zweifel dem Genuß eines fehlerhaften Brotes zuzuschreiben. Abgesehen von einer falschen Zubereitungsart liegt die Mangelhaftigkeit desselben in erster Linie in dem nach den „neuesten patentierten Erfindungen" hergestellten Mehl.

Zur Brotbereitung verwendet man verschiedene Sorten von Getreidemehl, gewöhnlich Weizen- oder Roggenmehl. Das Getreidekorn wird zunächst zwischen den Mühlsteinen geschrotet, d. h. gemahlen, und das Mehlprodukt wird dann „gebeutelt". Durch diese Prozedur wird die Kleie von dem reinen Mehl getrennt. — Untersuchungen haben nun ergeben, daß die Nährstoffe in den Körnern unserer Getreidesorten nicht gleichmäßig verteilt sind. Das gebeutelte, aus dem „weißen Innern" des Weizenkornes (Siehe Seite 28, Fig. 2, Nr. 7, 8, 9) gewonnene Mehl enthält vorwiegend „Stärke"*)

---

*) Aus der „Stärke" läßt sich ein gärungsfähiger Stoff (Cerealin) gewinnen, der dann aus der „Stärke" des mit dem Wasser vermischten Mehles „Traubenzucker" erzeugt. Auf der Gärung, d. h. Zersetzung des Traubenzuckers, beruht die Herstellung unseres Brotes. — Die sogenannte „Hefe", welche bei dem Gärungsprozeß die Hauptrolle spielt, ist ein kleiner Pilz (Sproßpilz), der unter Entwickelung von Kohlensäure den Zucker des Brotteiges in Alkohol umwandelt. Die Kohlensäure bewirkt das sogenannte „Gehen" des Teiges; sie treibt ihn auf, da sie aus demselben nicht entweichen kann. Die Hefenpilze werden durch die große Hitze des Backofens vernichtet, Kohlensäure und Alkohol gehen davon, das Aussehen des Brotes wird blasig, und dieses erhärtet zu einer Krume,

— (etwas „Kleber“ ist auch darin enthalten, vielleicht der fünfte Teil des Stärkegehalts) — also einen Nährstoff, der für unseren Körper gewissermaßen nur das Heizmaterial abgiebt. — Die gewebe- und säfte- (blut-) bildenden Eiweißstoffe, sowie die notwendigen Nährsalze, welche Gehirn und Nerven ernähren und der Knochenmasse unseres Körpers die nötige Konsistenz verleihen, befinden sich dagegen hauptsächlich in den bräunlichen Schichten (Fig. 2, Nr. 3, 4, 5, 6) der „Kleie“, welche unter der äußersten harten Hülle (Fig. 2, Nr. 1, 2) liegen und bei der gewöhnlichen Mehlbereitung durch Entfernung der „Kleie“ verloren gehen. Die Kleie besteht aus ungefähr 15 Prozent „Kleber“,*) 54 Prozent stickstofflosen Nährkörpern und nur aus ungefähr 10 Prozent Zellfaser. Letztere enthält zwar nicht den geringsten Nährwert, ist indessen nicht ohne Nutzen, da sie — mechanisch die Darmwandungen reizend — durch Anregung der Darmthätigkeit die Verdauung und den Stuhlgang befördert und — sich trennend zwischen die Nahrungsteile einschiebend — beim Verdauungsakte das Eindringen der Verdauungssäfte begünstigt.

Bei der gewöhnlichen Mehlbereitung geht aber auch noch der außen am Weizenkorn sitzende Keim oder Embryo (Fig. 2, Nr. 10, a) verloren, der das natürliche Verdauungsferment enthält.

Es kann nicht die Aufgabe meiner Abhandlung sein, die Bestandteile der verschiedenen Kornarten oder deren Verlust an Nährstoffen nach Entfernung der Kleie aufzuzählen; solches ist die Aufgabe der — „Wissenschaft“ — und von ihr auch schon gelöst worden. Nur will ich noch als be-

---

welche von einer harten, festen Rinde umschlossen wird. Die letztere enthält außer einigen brenzligen Stoffen viel Stärkegummi, ist also leichter zu verdauen als die Krume, in welcher neben der sehr geringen Menge Kleber aufgequollenes, sonst unverändertes Stärkemehl enthalten ist.

Die Rinde eines gut ausgebackenen Brotes ist weder zu hell, noch zu dunkel. Das Brot soll keine Risse enthalten — „dem Bäcker seine Frau soll nicht durchgelaufen sein“, wie man in den Rheinlanden sagt — und soll nicht bitter schmecken. Die Brotkrume darf nicht zähe, klebrig oder bröckelig sein, sondern muß eine gewisse Elasticität besitzen. — Z. B. ein mit den Fingern gemachter Eindruck darf nicht zurückbleiben, sondern muß allmählich wieder verschwinden. Die Krume muß ferner angenehm riechen und schmecken.

*) Der Kleber gehört zu den Eiweißkörpern.

merkenswert erwähnen, daß der Landmann den Nährwert der Kleie so zu schätzen weiß, daß er dieselbe als Futter für sein Vieh mit Preisen bezahlt, welche wenig von denen des Korns divergieren.

Bereits zu Anfang dieses Jahrhunderts stellte der berühmte Physiologe, Professor Sylvester Graham in Nordamerika, die Behauptung auf, daß in der Bereitung des Brotes aus feinem, gebeuteltem Mehle die Hauptquelle vieler Beschwerden und Leiden des Menschen zu suchen sei. Er ließ für seine Kranken aus grobem, ungebeuteltem Mehle ungesäuertes Brot bereiten, und heilte durch die infolge dessen Genusses entstandene Veränderung der Nährweise, unter Zuhilfenahme der übrigen wertvollen natürlichen Heilfaktoren, eine ungeheure Anzahl von Leidenden, namentlich solche, die von der medizinischen Wissenschaft bereits aufgegeben waren. Die klar zu Tage tretende, überaus wohlthuende und heilsame Wirkung des Genusses des Kleienbrotes auf die Verrichtungen des Magen-Darmschlauchs veranlaßte dann eine Menge denkender Aerzte und Laien das Brot gleichfalls in schwierigen Krankheitsfällen in Gebrauch zu nehmen, so daß sich dieses Brot unter dem Namen „Grahambrot“ bald einen Ruf fast in allen Teilen der Welt verschaffte.

Ungeachtet des unverkennbar heilsamen Einflusses des Grahambrotes auf die Verdauungsorgane und trotz der Anerkennung „wissenschaftlicher“ Autoritäten war dasselbe bis heute dennoch nicht im stande, sich allseitig einzubürgern und das Brot aus gebeuteltem Mehl zu verdrängen. Der Umstand mag wohl lediglich daran schuld sein, daß es bisher noch nicht gelang, aus ungebeuteltem Mehl ein Brot herzustellen, welches mit voller Erhaltung seiner heilkräftigen Wirkung und seines Nährwertes eine vollkommene Geschmacksbefriedigung in sich vereinigt.

In vielen Gegenden Deutschlands wird allerdings schon eine Art Schwarzbrot (Pumpernickel) aus Roggenschrotmehl gebacken; dasselbe ist aber nicht jedermann zuträglich und verursacht häufig Magensäure, weil es durch Beimischung von Sauerteig einer saueren Gärung unterworfen worden ist. Um der Säuerung vorzubeugen und dem Schwarzbrote den erforderlichen Grad von Lockerheit zu verleihen, hat man „wissenschaftlich“ versucht, statt des Sauerteigs Hefe zuzusetzen, und man ist hierbei zu einem günstigeren Resultate

gelangt.*) Jedoch läßt auch dieses Gebäck in Bezug auf seine Schmackhaftigkeit, Bekömmlichkeit und seinen Nährwert noch manches zu wünschen übrig, da die sowohl durch den Sauerteig, wie durch die Hefe hervorgerufene Gärung des Brotteiges eine Umwandlung der Mehlstoffe veranlaßt, und damit nicht nur den ursprünglichen Nährwert verringert, sondern auch die heilsame Einwirkung auf die Verdauungswerkzeuge zum Teil wieder aufhebt.

Ein vollkommenes Brot, welches allen hygieinischen Anforderungen entspricht, soll zu seiner Herstellung nur bedürfen: — „Schrotmehl (ungebeuteltes Mehl), Wasser und Luft". — Gärung — ob durch Sauerteig, ob durch Hefe hervorgerufen — ist Zersetzung; Gärung im Brotteige bewirkt eine Zersetzung der Mehlstoffe, gleichwie es bei einem Fäulnisprozesse der Fall ist, eine Zerstörung, die erst durch die Tötung der Pilze infolge der hohen Temperatur des Backofens aufhört. — Das wäre — die Theorie — von einem „Normalbrote".

Nun ist es leider in der Praxis noch nicht recht geglückt, ohne jegliche Gärung ein wirklich tadelloses Brot herzustellen, das allen Ansprüchen, die an seine Nährkraft, Schmackhaftigkeit und Verdaulichkeit gestellt werden müssen, vollständig entspricht. Man bäckt ja an manchen Stellen ein recht gutes Grahambrot, das sowohl dem Weißbrot, als auch dem Grau- oder Sauerbrot unbedingt vorzuziehen ist, aber sein

---

*) „Dr. Prausnitz (Gesellschaft für Morphol. und Physiol. in München). Münchener Medizinische Wochenschrift Nr. 4, 1893. Verfasser hat mit Dr. Menicanti im physiol. Institut in München Untersuchungen vorgenommen, welche feststellen sollten, welche Unterschiede in der Ausnutzung des Brotes im menschlichen Darmkanal vorhanden sind, wenn das Brot mit Hefe oder Sauerteig zubereitet wird, wenn Weizen- oder Roggenmehl zur Verwendung gelangt und wenn das Mehl von geschältem oder nicht geschältem Getreide herrührt. Die Versuche ergaben, daß die Verwendung von Hefe statt Sauerteig einen günstigen Einfluß auf die Ausnutzbarkeit des Brotes hatte. Bei Weizen- und Roggenbrot, welches aus ganz gleichmäßig gemahlenem Mehl mit Hefe gebacken wurde, war die Ausnutzung des Weizenbrotes sehr viel besser als die des Roggenbrotes. Brot aus einem Gemisch von beiden Mehlen zu gleichen Teilen kam in der Ausnutzung dem Weizenbrot sehr nahe. Was das Brot aus enthülstem Getreide anlangt, so scheinen nach den Versuchen die Vorzüge, welche demselben nachgerühmt werden, übertrieben zu sein." (Deutsche Medizinalzeitung 1893, Nr. 80.)

Geschmack und seine Bekömmlichkeit lassen doch noch vieles zu wünschen übrig. Die Aufgabe, ohne vorangegangene Gärung eine „lockere“ Krume herzustellen, blieb bisher noch ungelöst.

Manche meiden zwar den Zusatz von Sauerteig oder Hefe, überlassen aber den Teig der Selbstgärung, indem sie ihn unter dem Einfluß eines hohen Wärmegrades so lange stehen lassen, bis er locker geworden ist. Diese Selbstgärung unterscheidet sich aber in nichts von der Gärung durch Sauerteig; es treibt in beiden Fällen der gleiche Pilz sein Wesen, der auch die Gärung oder Zersetzung anderer Speisen, deren Genuß wir dann nicht mehr als zuträglich bezeichnen, bewirkt.

Was die sachverständige Bereitung des **Schrotbrotes**, bezw. des Weizenschrotbrotes anlangt, so gebe ich hier das Wort Herrn Carlotto Schulz, einem der hervorragendsten Interpreten der natürlichen Diät, der in seinem Werke „Vegetarisches Kochbuch“ folgende Rezepte anführt und kommentiert:

Fig. 24. Fig. 25.

„Zu einem vollkommen nahrhaften und wohlschmeckenden Brote gehört frisch für den jedesmaligen Bedarf gemahlenes Weizen- oder Roggenschrotmehl, aus gutem, von Staub, Unkraut und Schmutz befreitem, gewaschenem und an der Luft oder in der Sonne getrocknetem Korn. Daß man ein solches Mehl der Regel nach nicht wohl von jedem Müller erhalten kann, ist anzunehmen, und man thut daher am besten, wenn man das Korn selbst mahlt.“ *)

„Diese Bedingungen vorausgesetzt, kann man ohne Hefe, Salz und Sauerteig ein vorzügliches Brot in folgender Weise herstellen:

---

*) Siehe die beiden Abbildungen Fig. 24 und 25. — Fig. 24 stellt eine Schrotmühle zum Anschrauben an die Wand dar, Fig. 25 eine solche mit Schwungrad zum Aufschrauben auf einen Tisch. Je nach der Größe beträgt der Preis der Wandmühlen 7 bis 20 Mark, der der Tischmühlen 25—30 Mark. Dieselben sind käuflich zu haben in dem Kauf- und Versandhaus von Carl Braun, Berlin S., Kottbuser Damm 5. (Der Verfasser.)

Das Mehl wird in lauwarmem Wasser zu einem weichen Teige gerührt, den man so lange tüchtig knetet, bis er sich von dem Backgefäß abhebt und von den Händen leicht abstreift, worauf man ihn zudeckt und an einem warmen Ort etwas gehen läßt. Danach stürzt man den Teig auf ein reines, mit Mehl bestreutes Küchenbrett, wirkt ihn gehörig aus, und bringt ihn auf einem zuvor mit Olivenöl oder geklärter Butter bestrichenen Backblech — zu 3—4 cm Dicke ausgerollt — in den gut geheizten und gut verschließbaren Ofen. Um das Abspringen der Oberkruste zu verhüten, durchsticht man sie mit einer Federpose oder einem Hölzchen (vor dem Einschieben) an vielen Stellen. In längstens 2 Stunden muß der Teig ausgebacken sein. Will man dem Brote eine blanke Oberfläche geben, dann muß man es etwa eine Stunde nach dem Einschieben mit einem feuchten Schwamm oder Tuch überstreichen, schnell wieder einschieben und ausbacken lassen."

„Fruchtbrot erhält man auf nachstehende Art: Zum Einrühren des Mehls nimmt man das Wasser von (am Abend zuvor gereinigten und mit vielem Wasser eingeweichten) Sultanin- oder großen Rosinen, oder getrockneten Pflaumen oder Feigen, vermischt dann die Rosinen, (entkernten) Pflaumen oder (in Viertel geschnittenen) Feigen mit dem Teige, läßt diesen nach dem Kneten etwas gehen, wirkt ihn gehörig aus und giebt ihn in den Ofen."

„Roggenschrotmehl geht schwerer auf, als Weizen, und ein Teig daraus kann ohne Anwendung von Hefe oder Sauerteig nur mit solchen Oefen gut ausgebacken werden, wie man sie in Westfalen z. B. zur Pumpernickelbereitung hat. In den gewöhnlichen Oefen wird man die Zuthat von Hefe oder Sauerteig nicht umgehen können; dann nehme man wenigstens nicht mehr, als zum Aufgehen des Teiges unbedingt notwendig ist, was man ausprobieren muß."

„Will man höhere, sog. Laibbrote backen, dann empfiehlt es sich, den mit Hefe oder Sauerteig (und Wasser) eingerührten Teig nach dem Auswirken in Eisenblechformen zu geben, welche man zuvor mit Olivenöl oder mit geklärter Butter ausgestrichen hat. In diesen Formen bäckt das Brot mit weicherer Kruste und gleichmäßiger aus, als ohne Formen."

„So gut und nahrhaft die aus reinem Schrotmehl hergestellten Brotsorten nun auch sind, so wird es in den civilisierten Ländern doch immer eine große Zahl von Personen geben, welche solches Brot für sich nicht zuträglich finden: eine Folge der vielen Bedrückungen, welche ihr Körper durch die Art ihrer Beschäftigung erlitten hat und beständig erleidet, oder denen er durch fehlerhafte Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, vielleicht von Kindesbeinen an, schon ausgesetzt gewesen ist. Während alle Leute mit gesundem, unverweichlichtem Magen, besonders die Landbewohner und die Teile der Bevölkerung, deren Beschäftigung starke körperliche Bewegung im Freien erfordert, stets in der Lage sind, solches Brot gut zu verdauen, erfahren diejenigen, welche eine sitzende Lebensweise führen, wenig körperliche Bewegung haben, oder deren Verdauungskräfte durch stark reizende Nahrung und reichlichen Genuß geistiger Getränke, durch unbeschränkten Gebrauch von Kaffee, Thee, Tabak, durch Arzneien usw. heruntergekommen sind, davon nur zu oft solche Nachteile, daß sie wieder zum gewöhnlichen Brot zurückkehren müssen."

„Für alle schwachen Konstitutionen, sowie im allgemeinen für Gelehrte, Lehrer, Künstler, Bureauarbeiter, für die Angehörigen eines großen

Teils der Fabrikindustrie, für die große Zahl der Handarbeiterinnen wird sich der Gebrauch der folgenden Brotsorten eignen:

1. Brot aus $^1/_3$ Schrotmehl, $^2/_3$ feinem Mehl.

2. Pumpernickel, eine Scheibe (von mäßiger Dicke) etwa auf eine Semmel, oder Weizenschrotbrot mit Semmel in demselben Verhältnis, zusammen gegessen und gekaut."

Soweit Herr Carlotto Schulz.

Noch ein anderes Rezept will ich aus meiner eigenen Erfahrung hier folgen lassen:

Man menge ungefähr $2^1/_2$ Kilo Weizenschrotmehl mit ungefähr $1^1/_2$ Liter kaltem Wasser und knete den Teig tüchtig durch. Aus dem Teige forme man eine Anzahl von drei bis vier Broten, und lege jedes Brot auf einen Dachziegelstein, den man zuvor gewaschen, getrocknet und dann mit Schrotmehl bestreut hat. Man durchnässe nun gehörig den oberen Teil der Brote, und stelle jedes einzelne mit dem Dachziegel auf einen leeren Blumentopf aus Thon. Diese Töpfe mit Ziegel und Brot setze man nun in den gut erhitzten Backofen oder in die sogenannte Kochröhre, in der während des Backens der Brote aber keine anderen Speisen zubereitet werden dürfen. Die Hitze im Backofen muß durch beständiges Feuern unterhalten werden. Nach ungefähr einer halben Stunde wende man die vordere Seite der Brote nach hinten. Nach weiteren 20—25 Minuten untersuche man, ob die Rinde oben auf den Broten fest ist, und drehe die letzteren dann um, damit auch die untere Rinde fest bäckt. Man kann die Brote dann vielleicht noch einmal wenden; im allgemeinen müssen sie noch ungefähr $^5/_4$ Stunden weiter backen, ehe sie das untrügliche Zeichen ihrer Vollendung von sich geben: nämlich, wenn man mit dem Finger an ihre Mitte klopft, müssen sie hohl klingen. — Dann sind die Brote „richtig" ausgebacken.

Von einem Führer der vegetarischen Bewegung in Deutschland, dem unlängst verstorbenen Alfred von Seefeld ist ein kleines Kochbuch (Einfachstes Kochbuch, Hannover 1894, Preis 10 Pfg.) erschienen, dem ich noch einige Rezepte mit Kommentar zur Bereitung eines guten Schrotbrotes entnehme. — Herr von Seefeld schreibt:

„Richtiges Schrotmehl (Weizenschrot) zu beschaffen, war Kleinigkeit, so lange wir unsere alten, einfachen Mühlen noch hatten. Jetzt, wo die Kunstmühlen so eingerichtet sind, daß der Müller das aufgeschüttete Korn erst als völlig abgesiebtes Feinmehl wiedersieht, ist es schon etwas schwieriger. Doch kann bei gutem Willen des Müllers im Mahlgange leicht ein Thürchen angebracht werden, an der Stelle, wo das Ganzmehl noch nicht auf die Siebe gelangt ist, und so (namentlich bei genügender Nachfrage) stets Schrot abgegeben werden. — Wer es so nicht haben kann, muß sich schon selbst helfen, besten Weizen kaufen, waschen, trocknen und auf einer Handmühle selbst mahlen. Im Notfall bringt man das auf einer guten Kaffeemühle fertig."

„Sorgfältig zu beachten ist, daß das Schrot von gutem, reinem, geruchfreiem Weizen hergestellt und beim Mahlen nicht erhitzt wird; im Hause muß es aber auch in einem kühlen Raume und in guter Luft

aufbewahrt werden. — Schrot, das lange in Schränken und Schiebladen neben allen möglichen anderen Sachen gelegen hat, wird schlecht und ist ungesund." —

„Das Schrotmehl ist, außer zur Brotbereitung, zu den verschiedensten Zwecken mit Nutzen zu verwenden; so zur Suppe für Frühstück und Abendessen, zu Klößen, zu Pfannkuchen und sonst zu allem, wozu sonst Feinmehl genommen wird. Es dient auch als das beste Zahnpulver. Man benutzt es dazu mittels des angefeuchteten Fingers." —

„Das Schrotbrot (Weizenschrotbrot — Grahambrot) kann auf verschiedene Weise bereitet werden.

a) Bei Hausbereitung knetet man Weizenschrot mit kaltem Wasser, ohne irgendwelche Zusätze, gut und fest zu einem steifen Teig, heizt den Kochofen oder Stubenofen, wenn derselbe einen geeigneten, verschließbaren Raum hat, formt den Teig in runde, 2 bis 3 Finger dicke Kuchen, und läßt sie gar backen. Wenn der Raum abgeschlossen ist, so daß die Wasserdämpfe nicht entweichen können, so bleibt die Rinde weich. Man kann auch mit einem Hölzchen Einstiche machen, damit die Rinde nicht reißt. — Wird die Rinde zu hart, so muß man sie abschneiden und Suppe davon kochen. — Das Brot bleibt schwer, man muß es gut kauen und namentlich anfangs bedenken, daß man nicht so große Stücke davon essen darf, wie von porösem und leichtem Feinbrot.

b) Im Backofen lassen sich schon dickere Laibe durchbacken. Dazu mengt man abends den Teig an (wie bei a), läßt ihn über Nacht an einem mäßig warmen Orte stehen, und knetet am Morgen noch so viel Schrot hinein, wie er gut annimmt. Dann formt man Brote in der gewöhnlichen länglichen Form und läßt sie beim Bäcker mit dem Schwarzbrot zusammen gar backen.

Man kann auch Formen von unverzinntem Eisenblech nehmen, sie mit etwas süßem Oel ausstreichen, den Teig hineinthun, Deckel auflegen und in den Backofen stellen. Auch dieses Brot bleibt leicht dicht und schwer, bekommt aber darum doch, wenn man nicht zu viel davon ißt.

c) Waldesheimer Art. Weizenschrot wird mit kochendem Wasser in einer Schale mittels eines hölzernen Löffels oder Stößels gut geknetet, und dann ausgebacken wie bei b. — Das Brot wird sehr süß und kuchenartig, weil ein größerer Teil des Stärkemehls im Schrot in Dextrin umgesetzt wird, als bei den anderen Arten.

d) Luxemburger Art. Der Teig wird bereitet wie bei a; dann aber kleine längliche Brödchen geformt (wie die 5 Pf.-Weißbrote) und in einen kalten Ofen gesetzt. Dann wird der Ofen geheizt, und bei der langsamen Erwärmung hat das Gebäck Zeit, in die süße Gärung einzutreten, und in einer Stunde sind die Weckchen mit papierdicker Kruste schön durchgebacken. — Am besten zum jedesmaligen Bedarf frisch zu bereiten.

e) Lockeres Brot läßt sich nur durch etwas Hefenzusatz erzielen, ist aber weniger schmackhaft und weniger nahrhaft. Der Teig wird geknetet wie bei b, nachdem eine geringe Kleinigkeit Hefe dem Wasser zugesetzt ist. Sowie man zu viel Hefe nimmt, oder den Teig zu lange stehen läßt, erhält man ein krümeliges, fades, trockenes Gebäck. — Sonst ist Personen mit geschwächter Verdauung, oder bei geringerer Bewegung dies lockere Brot, wenigstens im Anfange, dienlicher als das schwere.

f) Rosinenbrot. Auch durch den Zusatz von Rosinen — am angenehmsten sind Sultana-Rosinen ohne Kerne — zu dem Teige wie bei b erhält man ein etwas lockeres Brot, das sehr schmackhaft ist und sich lange frisch hält.

g) Graham-Luffen. Weizenschrot wird mit Wasser, etwas Milch, vielen Rosinen und einer Kleinigkeit Hefe zu Teig geknetet, auch muß man etwas Butter oder Baumöl zusetzen, und den Teig, nachdem er aufgegangen, in längliche Luffen geformt, im Backofen gut durchbacken. — Dies giebt ein lockeres, sehr wohlschmeckendes Gebäck, das sich für festliche Gelegenheiten empfiehlt.

h) Roggenschrotbrot und Pumpernickel erfordern besondere Backöfen."

Man möge es also auf die eine oder die andere Weise versuchen, entweder ohne Hefe, oder mit einem geringen Zusatz davon sein Schrotbrot herstellen.

Ich kann nicht umhin, an dieser Stelle auch der Verdienste zu gedenken, die sich der berühmte Gelehrte, Professor Dr. Gustav Jäger in Stuttgart, in Bezug auf die Nahrungsmittelreform, insbesondere um die Bereitung eines richtigen Brotes erworben hat. Die Untersuchungen von Professor Jäger haben festgestellt, daß nicht nur bei der Bekleidung des Menschen die Holzfaser eine verhängnisvolle Rolle spielt, sondern auch bei der Brot-, bezw. Mehlbereitung. Das beim Schälen entfernte Oberhäutchen des Getreidekorns besteht aus Holzfaser, und diese hat die Eigentümlichkeit, mit Vorliebe üble Gerüche anzuziehen. Hierin finden wir auch die Erklärung dafür, weshalb das Schrotmehl und das die ganze Rohfaser enthaltende gewöhnliche Schrotbrot, überhaupt sämtliche Brotarten, zu denen die Kleie mit verwendet wird, schneller einen üblen Geruch annehmen und leichter verderben, als kleienfreies Mehl und Brot. Daher empfiehlt es sich auch, nur frisches, für den jedesmaligen Bedarf gemahlenes Schrotmehl zur Bereitung des Schrotbrotes zu verwenden, da aus altem Schrotmehl zubereitetes Brot — Verfasser spricht aus langjähriger eigener Erfahrung — einen ranzigen, muffigen Geschmack hat.

Es ist nun gelungen, nach den Anweisungen von Professor Jäger ein Brot herzustellen, welches die wichtigsten Nährstoffe der Kleie ohne die letztere selbst enthält, und daher nicht allein eine längere Konservierung gestattet und das Anziehen übler Gerüche vermeidet, sondern welches auch von denjenigen Personen gut vertragen wird, welche einen sehr reizbaren Verdauungskanal besitzen und infolgedessen

den Genuß des gewöhnlichen Schrotbrotes meiden müssen. Den mechanischen Reiz auf den Magen- und Darmschlauch übt beim Schrotbrotgenusse das harte, verkieselte Oberhäutchen (Rohfaser) (Seite 28, Fig. 2, Nr. 1, 2) aus, der für Leute mit verdauungsträgem Darmkanal wohl sehr vorteilhaft, für diejenigen mit reizbaren Schleimhäuten der Verdauungswege dagegen schädlich ist.

„Diese Erkenntnis", schreibt Professor Dr. Gustav Jäger, „hat der Brotbereitung eine neue Richtung gegeben. Man versuchte, durch Schälung diese Oberhäutchen zu entfernen, ohne die darunter liegende Kleberschicht, sowie den Keim (Embryo) mit wegzunehmen, ein Verfahren, das zugleich den Vorteil hat, daß es zu einer gründlichen Reinigung des Getreides von anhängendem Schmutz und Gärpilzen führt. Die technischen Schwierigkeiten dieser Schälungsmethode sind soweit gehoben, daß es gelingt, den freiliegenden Teil des Oberhäutchens zu beseitigen. Dagegen ist es bis jetzt noch nicht gelungen, den in die Spalte des Korns eingestülpten Teil (siehe Fig. 2, b, c, d) des Oberhäutchens durch den Schälprozeß zu entfernen, und so erhält man auch noch beim Mahlen dieses geschälten Getreides einen Kleienabfall, der einen Teil der Kleberschicht enthält. Derselbe ist allerdings erheblich geringer als beim ungeschälten Getreide. Beim ungeschälten Getreide beträgt der Kleienabfall 20—25 Prozent, beim geschälten 8—10 Prozent vom Gesamtgewicht des Getreides. Beseitigt man nun beim Mahlprozeß des geschälten Getreides diese 8—10 Prozent Kleie, so geht hiermit dem aus diesem Mehle bereiteten Brote ein nicht unerheblicher Teil der in der Kleberschicht enthaltenen wichtigen Nährstoffe ab. Dieser Verlust kann nur dadurch ersetzt und im Mehl das richtige Nährstoffverhältnis wieder hergestellt werden, daß man aus der Kleie die Nährstoffe durch Auflösung auszieht und sie im richtigen Verhältnis bei der Brotbereitung dem Mehle beigiebt. Solche rohfaserfreien Ganzmehlbrote enthalten sämtliche löslichen Nährbestandteile des Getreides in dem gleichen Verhältnis, wie sie im Korn enthalten sind, ein Vorzug, der allen anderen kleienfreien Broten, besonders dem Weißbrot, abgeht, denn letzterem mangeln nicht allein die fleischbildenden Substanzen und beinahe alle diejenigen Stoffe, welche Knochen und Zähne bilden, Gehirn und Nerven ernähren, sondern auch

das natürliche verdauende Ferment, welches in dem Keime (Embryo) enthalten ist." *)

Soweit Professor Dr. Gustav Jäger.

Bei dem äußerst wichtigen Einflusse, den das Brot als Nahrungsmittel auf die gesamten Lebensinteressen der Menschheit, sowohl des einzelnen, wie der Gesamtheit, ausübt, ist die Gewinnung eines tadelfreien Mehles und die Herstellung eines gesundheitsförderlichen Brotes eine berechtigte Forderung der öffentlichen, wie privaten Hygieine, ein integrierender Bestandteil der Bestrebungen zur Hebung der Volksgesundheit und des Volkswohles. Produzent und Konsument müssen einer richtigen, zweckmäßigen Herstellung des Brotes größere Aufmerksamkeit schenken, als bisher. Der Gesundheitszustand der Bevölkerung würde ein weit besserer sein, vielen, sehr vielen Krankheiten, die eine ausschließliche Folge der unrichtigen Ernährung durch ein fehlerhaftes Brot sind, würde vorgebeugt werden, wenn das tägliche Nahrungsmittel, unser Brot, den Anforderungen entspräche, welche man vom Standpunkte der Gesundheitslehre aus an dasselbe zu stellen durchaus berechtigt ist. Nur in diesem Sinne, in dem Verlangen nach einem unsere Kräfte erhaltenden und unserer Gesundheit wirklich dienlichen Nahrungsmittel in Form unseres Brotes, beten wir dann recht:

„Unser täglich Brot gieb uns heute."

---

*) Dieses Brot, unter der Bezeichnung „Dr. Gustav Jägers Weizenbrot", bezw. „Roggenbrot" (rohfaserfreies Ganzmehlbrot aus Weizen oder Roggen), ist käuflich zu beziehen durch Hermann Lehrenkrauß, Versandgeschäft der Prof. Dr. G. Jägerschen Lebens- und Genußmittel, Stuttgart. (Der Verfasser.)

Zweiter Teil.

Die Anwendungsformen.

„Macht's verständig und redlich nach!"
(Hahnemann.)

„Nur ein Teil der Kunst kann gelehrt werden, der Künstler braucht sie ganz. Wer sie halb kennt, ist immer irre und redet viel; wer sie ganz besitzt, mag nur thun, und redet selten oder spät. Jene haben keine Geheimnisse und keine Kraft, ihre Lehre ist wie gebackenes Brot, schmackhaft und sättigend für einen Tag; aber Mehl kann man nicht säen, und die Saatfrüchte sollen nicht vermahlen werden. — Die Worte sind gut, sie sind aber nicht das Beste. Das Beste wird nicht deutlich durch Worte. Der Geist, aus dem wir handeln, ist das Höchste."
(Goethe.)

Einleitung.

Bevor ich dem geehrten Leser Erläuterungen und Anleitungen in Bezug auf die praktische Anwendung des Naturheilverfahrens erteile, kann ich nicht umhin, noch folgendes zu betonen und ausdrücklich hervorzuheben.

Befolge, lieber Leser, die in diesem Teile meines Buches enthaltenen Kurvorschriften, welche die Temperatur oder die Dauer jeder einzelnen Wasseranwendung betreffen, auf das genaueste und gewissenhafteste. Vermeide jegliches zu viel, und glaube ja nicht, daß Uebertreibung Dich eher zu dem ersehnten Ziele, zur Erlangung Deiner Gesundheit führe. Denn die Natur ist es einzig und allein, der Dir innewohnende Heilungstrieb, welcher in Deinem erkrankten Körper das Heilgeschäft besorgt. Was Du thun kannst, beschränkt sich im wesentlichen nur darauf, durch geeignete Maßnahmen den Heilungstrieb anzuregen und zu unterstützen. Jede Uebertreibung nützt Dir daher gar nichts. Im Gegenteil, sie schadet Dir nur durch eine unnötige Verschwendung Deiner Lebenskraft, bezw. durch eine zu große Anspannung Deiner Heilkraft, welche vielleicht nur noch in geringem Grade bei Dir vorhanden ist.

Habe daher bei jedem Krankheitsfalle Geduld und Ausdauer, lieber Leser, und Du wirst an der Hand der in diesem Abschnitt erteilten ausführlichen Anweisungen, wenn Du sie pünktlich und verständig befolgst, in den meisten Fällen eher und sicherer Deine Gesundheit wiedererlangen, als wenn Du Doktor und Apotheker gebrauchst, oder bald dieses, bald jenes Hausmittelchen anwendest.

Häufig ist es aber trotzdem notwendig, in schwierigen, bedenklichen und langwierigen Krankheitszuständen einen er-

fahrenen Naturheilarzt zu Rate zu ziehen. Unterlasse dies auf keinen Fall, wenn Du Dir selbst noch nicht gehörig vertraust, lieber Leser, und Deine Erfahrungen, die Du auf dem Gebiete der natürlichen Heilwissenschaft bisher zu sammeln in der Lage warst, Dich noch nicht genügend beim Wirken am Krankenbette Deiner lieben Angehörigen oder Bekannten unterstützen könnten. Bekanntlich machen Uebung und Erfahrung erst den Meister

Es ist aber Deine heilige Pflicht, Dich möglichst bald mit den Grundsätzen und den Anwendungsformen der Naturheilweise genau bekannt zu machen, damit Du Dir und Deinen Lieben auch bei schweren Erkrankungen schnell die nötige Hilfe leisten kannst. Dieser Teil meines Buches soll Dir alles in leicht verständlicher Weise zeigen und erläutern und Dich zugleich lehren, Dein eigener und Dein bester Arzt zu sein.

Befindest Du Dich dagegen noch im Banne des Medizinaberglaubens, lieber Leser, so wird es immerhin noch einige Zeit dauern, bevor Du auf dem Gebiete der einzig wahren Heilkunde, der Naturheilmethode, zu einer richtigen Anschauung gelangt bist und einsehen kannst, daß nicht die angewandten Mittel ein Leiden zu beseitigen im stande sind, sondern daß die Heilung einer Krankheit nur durch Deine selbsteigene, Dir innewohnende Heilkraft erfolgt. Dieselbe ist jedem lebenden Geschöpfe auf dem Erdenrunde eigen. Sie ist, auch ohne Dein Zuthun, unausgesetzt bemüht, Störungen und Schädigungen in Deinem Körperinnern auszubessern und auszugleichen. — Glaube also nicht, mein Lieber, Du könntest diese Heilkraft in geheimnisvollen Mixturen und Pulvern genießen, oder dieselbe Deinem Körper durch Einreiben von Salben und Schmieren einverleiben. Glaube es ja nicht! Der weise Schöpfer legte schon bei Deiner Erschaffung diese Heilkraft in Dich selbst.

Auf der Erkenntnis, daß nur die Natur heilt, daß nur der uns innewohnende Heiltrieb Krankheiten beseitigen kann, beruht das eigentliche Wesen der Naturheilmethode und gründet sich das ganze System derselben. Unbesorgt können wir uns daher in Krankheitsfällen nur dieser Heilweise überlassen, weil wir die feste Ueberzeugung hegen dürfen, daß unsere Natur, in geeigneter Weise durch das Naturheilverfahren unterstützt, niemals irrt und keinen falschen Weg zur

Heilung unserer Leiden einschlägt. Man hüte sich dagegen unbedingt, den Heilungsprozeß der Natur durch die Wahl falscher Mittel oder durch unrichtige Anwendung sonst geeigneter Mittel aufzuhalten, ihn ungünstig zu beeinflussen, oder ihn gar durch Darreichung von Arzneien gänzlich zu unterdrücken. Langes Siechtum oder ein frühzeitiger Tod sind die unausbleiblichen Folgen hiervon.

Die Zahl der Krankheiten, deren anfänglich gutartiger Verlauf durch falsche Maßnahmen zu einem bösartigen umgestaltet wurde, ist leider in unserer heutigen Zeit noch immer Legion. Man thäte in diesen Fällen wirklich besser, wenn man gar nichts anwendete und den Kranken einfach seinem Schicksal überließe. Es würden dann jedenfalls weniger Kranke sterben, als durch das falsche Beginnen, das Heilungsbestreben des Organismus zu unterdrücken, anstatt es zu befördern und zu unterstützen.

Tausende und aber tausende Kranke gehen allein an dem Umstande zu Grunde, daß man ihnen die allerwichtigsten Lebenselemente, Wasser, frische Luft und Licht entzieht, daß man ihnen gerade diejenigen Gesundheitsfaktoren vorenthält, welche die Grundbedingungen für die Existenz eines jeden lebenden Wesens ausmachen, und ohne deren Genuß der Gesunde unbedingt erkranken muß.

Verschaffe man dem Kranken vor allem anderen doch zuerst diejenigen Existenzbedingungen, durch deren Mangel er vielleicht erst erkrankt ist. Thut man es nicht, so hindert man das Bestreben der Naturheilkraft, die Genesung zu vollführen, in der gleichen Weise, als ob man verkehrte Mittel zur Heilung in Anwendung bringen wollte.

In was für einem ganz anderen Gesundheitszustande würde sich die heutige Menschheit befinden, welche Unzahl von Kranken hätte nicht schon zu jeder Zeit gerettet werden können, wenn man die einzig richtige Heilweise, die segensreiche Naturheilmethode, gleich im Entstehen der Krankheiten zur Anwendung gebracht hätte.

Möge doch ein gütiges Geschick alle Kranken, Siechen, Schwachen und Gebrechlichen, bald auf den einzig richtigen Weg zur Wiedererlangung ihrer Gesundheit hinführen.

I.

Allgemeines. Die Abwaschungen, Abreibungen, Einpackungen, Wickelungen, Um= und Aufschläge usw. und ihre Anwendung.

---

1. Anweisungen zum Gebrauch der natürlichen Heilfaktoren, insbesondere des Wassers.

1. Alle Kurprozeduren mit temperiertem (gemildertem) oder kaltem Wasser (Packungen, Wickelungen, Abreibungen, Güsse usw.) dürfen nur bei vollkommen warmem Körper des Patienten vorgenommen werden. Man achte namentlich auf warme Füße des Kranken. Sind die Füße kalt, so müssen sie vor einer kalten Wasseranwendung durch ein Fußdampfbad oder durch Anlegen von Wärmflaschen erst erwärmt werden.*) Jeder Frostzustand des Patienten verbietet überhaupt eine Anwendung des Wassers in gemäßigter oder kalter Temperatur. Man sorge daher zuerst für eine gute Erwärmung des ganzen Körpers des Patienten. Entweder man frottiere den ganzen Körper mit bloßen Händen oder mit erwärmten rauhen Tüchern, oder gebe ein Bettdampfbad oder Fußdampfbad, oder man lasse den Kranken einfach das Bett aufsuchen oder, wenn er dazu noch kräftig genug ist, sich durch aktive Bewegung erwärmen.

---

*) Eine Ausnahme machen verschiedene Anwendungen der „Kneippkur“, z. B. der „Knieguß“, das „Barfußlaufen im nassen Grase“, „im Schnee“ usw. Diese können selbst bei kalten Füßen mit Erfolg vorgenommen werden, und sie erwärmen die Füße prächtig.

2. Zur Vornahme von Kurprozeduren ist die Zeit morgens, kurz nach dem Verlassen des Bettes, am zweckmäßigsten; desgleichen die Abendstunde vor dem Zubettgehen. Leib-, Rumpf-, Bein-, Waden- und Fußpackungen werden am besten beim Zubettgehen für die Nacht angelegt.

3. Kurz vor oder kurz nach den Hauptmahlzeiten verbietet sich die Anwendung jeder Kurprozedur erregender Natur von selbst. Ob ein beruhigendes Verfahren angewendet werden kann, bestimmen die jeweiligen Umstände.

4. Nach hochgradigen, gemütlichen Erregungen, nach heftigen körperlichen Anstrengungen, welche die Cirkulation des Blutes außergewöhnlich beschleunigt haben, darf durchaus keine Wasseranwendung vorgenommen werden. Man warte so lange, bis sich Körper und Gemüt beruhigt haben. Fieberzustände, bei denen ja stets eine erhöhte Temperatur und ein beschleunigter Blutumlauf vorhanden ist, und das Nervensystem gleichfalls in Mitleidenschaft gezogen wird, machen selbstredend eine Ausnahme. Hier warten, hieße indirekt schaden.

5. Jede Behandlung mit kaltem oder temperiertem Wasser, jede Dampfanwendung, Abreibung oder sonstige Kurprozedur darf nur in einem warmen Raum ausgeführt werden. Dic Temperatur in demselben betrage mindestens 16° R.

6. Man warte mit der Wiederholung einer Wasserprozedur so lange, bis sich der Köcper von der vorangegangenen Anwendung durch eine in entsprechender Weise eingeleitete Erwärmung wieder vollkommen erholt hat, und die Art der Krankheit (z. B. in akuten Fällen Steigerung des Fiebers) die Wiederholung der gleichen Kurprozedur oder die Vornahme einer anderen als ein instinktives Begehren des kranken Organismus unzweideutig erkennen läßt. Man überstürze sich daher nicht mit rasch aufeinander folgenden Kurprozeduren, sondern warte geduldig, bis die wieder eingetretene Wärme oder ein erhöhtes Fieber eine Neuanwendung nötig machen. Denn viel hilft nicht immer viel, sondern es schadet manchmal sogar direkt, da durch die natürlichen Heilfaktoren nicht unmittelbar geheilt, sondern nur die Lebens- oder Naturheilkraft zur Selbstheilung angespornt werden soll.

7. Um eine Wiedererwärmung nach den Kurprozeduren zu erzielen, lasse man den Patienten das Bett aufsuchen,

decke ihn gut zu, und lege Wärmflaschen*) unterhalb der Füße und an die Außenseiten der beiden Kniee. Oder man frottiere den Kranken mit bloßen Händen, oder lasse ihn aktive Bewegungen so lange vornehmen, bis er sich wieder erwärmt hat.

8. Sorgsam beachte man jedoch den Umstand, daß, wenn der Leidende so geschwächt und hinfällig ist, daß sein Organismus nicht mehr im stande ist, eine Wiedererwärmung herbeizuführen, man nicht mit erregenden Kurprozeduren, die eine Reaktion zur Folge haben, eingreifen darf. Man wasche den Kranken in diesem Falle nur vorsichtig mit Wasser in der Temperatur von 26—28° R., und trockne ihn dann ab durch leises, sanftes Tupfen mittels eines weichen Handtuches.

Gewinnt der geschwächte Organismus allmählich wieder die Kraft, stärkere Anwendungen, d. h. Prozeduren mit einer niedrigeren Wassertemperatur, zu ertragen, so gehe man nur äußerst vorsichtig, allmählich die Temperatur des Wassers herabsetzend, zu Werke.

9. Die Anwendung von Waschungen, Packungen oder Bädern mit heißem Wasser, also über 28° R., empfiehlt sich, abgesehen von einigen besonderen Fällen, im allgemeinen nicht, weil durch die hohe Temperatur die Träger der Lebens- oder Naturheilkraft, die Nerven, zu sehr erschlafft werden, das Hautorgan weich und welk und der gesamte Stoffwechsel verlangsamt und aufgehalten wird.

Nur in besonders geeigneten Fällen darf eine Anwendung des heißen Wassers stattfinden, z. B. in Form von Kompressen, Voll- und Sitzbädern, als schmerz-, krampf- und blutstillendes Mittel. Man versäume aber nicht, nach jeder Anwendung des heißen Wassers eine Abkühlung der Haut durch geeignete Prozeduren (kühle Abwaschung, kühles Bad usw.) herbeizuführen.

10. Immerhin sei man bei allen Kranken, ob sie nun mehr oder weniger Widerstandskraft besitzen, bei Beginn einer Kur mit der Anwendung von allzu niedrigen Wassertemperaturen recht behutsam. Denn je kälter das Wasser auf den

---

*) Die Wärmflaschen, oder an deren Stelle Wärmkruken oder heiß gemachte Dachziegel, können durch Umhüllung mit feuchten Tüchern zur Abgabe von Dampf gebracht werden.

Körper angewandt wird, um so heftiger ist auch die Reaktion oder Rückwirkung des Organismus. Je kälter das Wasser, desto intensiver und schneller wird das Blut von der Haut nach den inneren Organen gedrängt, aber auch um so heftiger pflegt es nach der Hautoberfläche wieder zurückzuströmen. Man übe daher die größte Vorsicht, und fange lieber mit einer höheren Wassertemperatur an, um dann allmählich auf eine niedere herunterzugehen.

11. Kinder, die bei Vornahme der Kurprozeduren große Bangigkeit und Furcht an den Tag legen und sich, wie man zu sagen pflegt, mit Händen und Füßen, unmäßigem Schreien und Brüllen dagegen wehren, suche man mit gütigen und liebevollen Worten, durch Versprechen eines Geschenkes usw. geneigt zu machen, sich die notwendigen Wasseranwendungen gefallen zu lassen. Man hüte sich unbedingt vor einem zu energischen Vorgehen den Kindern gegenüber, da sie durch eine zu rigorose Behandlung gewöhnlich in eine sehr heftige Erregung geraten. Die Folge hiervon ist, daß das, was die Anwendung gutes in gesundheitlicher Beziehung erzielt, die dabei vorhandene Aufregung des Kindes wieder zu nichte macht. Man muß sehr wohl zu unterscheiden wissen, ob sich das Kind aus Furcht oder aus Ungezogenheit sträubt. Im letzteren Falle sei man unnachsichtig, und zwinge die Kinder, selbst durch Strafen oder Androhung derselben, das Nötige mit sich vornehmen zu lassen. Sind dagegen die Kinder sehr ängstlich, verzagt und voller Besorgnis, so verzichte man nicht etwa auf die Anwendung des Wassers, sondern man nehme bei der ersten Prozedur dasselbe einige Grade wärmer, und gehe erst allmählich auf die durch den Grad und die Form der Krankheit vorgeschriebene Wassertemperatur herunter.

Von dem behandelnden Naturarzte oder sonst einer fremden Person lassen sich die Kinder meistens williger baden und packen als von den eigenen Eltern. Auch diesen Umstand wolle man in Betracht ziehen, um, sei es auf diese, sei es auf jene Weise, zum Ziele zu gelangen und den kleinen Lieblingen die Segnungen des Naturheilverfahrens zu teil werden lassen zu können, anstatt sie unter Anwendung der Apothekergifte hinsiechen und womöglich sterben zu lassen.

12. Tritt bei einem Leiden, gegen das man die Wasserkur anwendet, nicht augenblicklich Besserung ein, so setze man keinesfalls mit der Kur aus. Denn, wenn die Anwendungs-

formen der Krankheitsform angepaßt sind, so tritt bei der Behandlung durch die Wasserheilmethode doch noch immer viel früher eine Heilung ein, als sie durch eine anderweitige Behandlung erzielt werden könnte. Dann ist es aber auch eine wirkliche Herstellung und nicht nur eine Unterdrückung der Krankheitssymptome, was man bei allopathischer Behandlung so vielfach irriger Weise als einen Heilungsvorgang auffaßt. Eine derartige Heilung ist aber nur scheinbar eine solche, und es bedarf nur einer Gelegenheitsursache, um eine neue Krankheit, mit der verkappten früheren zusammen, wieder zum Ausbruch zu bringen. Und dann steht die Sache allerdings nicht besser!

13. Während der Anwendung des sogenannten „ableitenden Verfahrens", welches man Kranken, die mit Kongestionen, d. h. Blutandrang, nach dem Kopfe behaftet sind, verordnet, und welches in Sitz-, Brettsitz-, Rumpf-, Fuß-, Fußdampfbädern usw. besteht, hüte sich der Patient, zur Unterhaltung und um die Langeweile zu vertreiben, zu lesen. Durch eine derartige Beschäftigung wird der Blutstrom noch mehr nach dem Kopfe hingelenkt, von dem man ihn doch ableiten will, und Eingenommenheit des Kopfes mit Vergrößerung der übrigen Beschwerden würde die notwendige Folge sein. Lieber überlasse man sich seinen Gedanken, beschäftige sich im Geiste mit angenehmen Bildern, trage sich mit der frohen Hoffnung auf eine baldige Wiederherstellung usw.

„Ein froher Mut, macht gesundes Blut!" Dieses alte, wahre Sprichwort mögen sich alle diejenigen zu Herzen nehmen, welche bald genesen wollen. Denn das Geistige im Menschen beeinflußt gar sehr das Körperliche, und der feste Glaube an einen guten Ausgang der Krankheit, das Vertrauen zu den Wasseranwendungsformen, der Mut und der feste Wille, die augenblickliche Leidenszeit tapfer zu überwinden, vermögen das Uebel sehr zu verringern und die Gesundung zu beschleunigen. Aber auch die Angehörigen des Kranken sollten alles aufbieten, um denselben froh und zuversichtlich zu stimmen, und suchen, jeden Kummer und jede Sorge von ihm fern zu halten.

14. In Bezug auf die Diät, welche ein Kranker zu beobachten hat, gilt als Regel, in fieberhaften und akuten Leidenszuständen nur eine ungekünstelte, einfache, reizlose, vor-

wiegend vegetabilische Nahrung zu genießen. Ist Appetitlosigkeit, bezw. Hungermangel vorhanden, so folge man dem Fingerzeig der Natur und lasse den Kranken ruhig fasten, bis er von selbst nach Nahrung verlangt. Ab und zu reiche man ihm frisches, kaltes Trinkwasser; aber auch nur dann, wenn er den ausgesprochenen Wunsch zu trinken äußert.

Bei chronischen Leiden richtet sich die Diät gänzlich nach der Form und dem Grade der Krankheit. Gemischte Kost dürfte am meisten zu empfehlen sein, mit Ausschluß der Alkoholika und Narkotika. Drei tägliche Mahlzeiten sind ausreichend. Jedesmal wenig, aber öfters am Tage zu essen, ist zwar eine beliebte Diätregel der Allopathen, doch widerspricht sie unbedingt den Grundsätzen der natürlichen Nährweise. (Siehe deswegen unter „Diät" im Inhaltsverzeichnis.)

15. Von besonderer Wichtigkeit ist es, daß die zu einer Wasserkur notwendigen wollenen Decken und Tücher nach Beendigung der Prozeduren gelüftet und die Einlagen (Packtücher, Betttücher, Kompressen) nach jedesmaligem Gebrauch mit Seife gut ausgewaschen werden. Die Entfernung der in das Packmaterial eingedrungenen und sich darin festgesogenen Krankheitsstoffe muß unbedingt durch Reinigung geschehen, will man bei einer erneuten Anwendung mit dem nämlichen Packzeuge eine nachhaltige Einwirkung auf den Patienten erzielen.

16. Man gebe sich die größte Mühe, dem Kranken eine ruhige, in den Anwendungsformen der Wasserheilmethode geübte und wohlerfahrene Wartung zu verschaffen. Die meisten ungünstigen Krankheitsausgänge bei unserer Heilmethode lassen sich nur auf die Nachlässigkeit und eine fehlerhafte Behandlung seitens der Krankenwartung zurückführen. Man ziehe daher auch in bedenklichen Fällen stets einen gewissenhaften, erfahrenen Naturarzt zu Rate, lasse sich von demselben die notwendigen Anwendungen verständlich und genau erläutern und zeigen, und handle sodann streng nach dessen Vorschriften. Einpacktücher, wollene Decken, eine Halb- und eine Sitzbadewanne sollten angesichts der Thatsache, daß Krankheiten manchmal über Nacht entstehen, in jeder Familie zu finden sein. Man spare lieber nach anderer Seite hin, und schaffe sich recht bald die nötigen Bade- und Einpackutensilien an. „Besser verwahrt, wie beklagt!" lautet ein altes Sprichwort.

17. Im Krankenzimmer muß Ruhe herrschen und frische Luft vorhanden sein. Eine gleichmäßige Temperatur von 12—14° R. ist für den Fieberkranken am angenehmsten und zuträglichsten. Hat man dagegen Wasseranwendungen vorzunehmen, so erhöhe man die Zimmerwärme wenigstens auf 14—15° R.

18. Die Kurprozeduren der Wasserheilmethode sollen nie in überhastender Weise vorgenommen werden. Man macht den Patienten damit nur unruhig, und regt ihn ohne Not auf. Ein Fiebernder erkältet sich nicht so leicht; deswegen größte Ruhe, Besonnenheit und Gleichmut beim Anlegen der Packungen und bei sonstigen Anwendungen. Man überlege ruhig vorher, ob ein erregendes oder ein kühlendes, beruhigendes und ableitendes Verfahren am Platze ist, und handle dann ebenso besonnen und gelassen.

19. Man wecke niemals einen Kranken auf, der in einer Packung oder im Bette uneingepackt eingeschlafen ist, um ihn auszupacken, oder, im letzteren Fall, um mit ihm eine Kurprozedur vorzunehmen. Schlaf ist die beste Speise am Busen der Mutter Natur. Der in der Packung Liegende erwacht genau zu dem Zeitpunkt, bis zu welchem die Packung genug gewirkt hat und nicht lästig gefallen ist. Durch das Erwachen giebt die Natur den richtigen Fingerzeig zur Fortnahme der Packung. Schläft der Kranke hingegen nicht, so richte man sich in Bezug auf die Dauer der Packung genau nach den vorgeschriebenen Zeiten.

Durch einen längeren oder kürzeren ruhigen Schlaf wendet sich häufig ein gefährlicher Krankheitszustand zum besseren.

20. Während der Menstruation unterlassen die Patientinnen am besten jede Wasseranwendung. In den Fällen, wo eine Kurprozedur angebracht ist, wird in diesem Buche noch besonders darauf hingewiesen werden.

2. Das Thermometer (Wärmemesser) und sein Gebrauch.

Um die Temperatur oder den Wärmegrad der Luft, einer Flüssigkeit, z. B. des Wassers zu Kurzwecken, des Blutes beim Menschen im Fieberzustande, usw. zu bestimmen, bedient

man sich des sogenannten „Thermometers“ oder „Wärmemessers“.

Bekanntlich ist die wichtigste Wirkung der Wärme die Ausdehnung. Alle Körper dehnen sich in der Wärme aus, und ziehen sich in der Kälte zusammen. — Die Ausdehnung der Körper durch die Wärme wird zur Messung benutzt, und zwar bedient man sich dazu besonders solcher Körper, welche bei ihrer Ausdehnung eine gewisse Gleichförmigkeit zeigen. Ein solcher Körper ist das „Quecksilber“, und das gewöhnlichste Instrument zur Messung der Wärme ist das Thermometer. Dasselbe besteht aus einer engen gläsernen Röhre, welche unten in eine Kugel ausläuft. Diese Röhre wird mit Quecksilber ausgefüllt und, nachdem die Luft durch Kochen ausgetrieben ist, oben zugeschmolzen. — An der Quecksilberröhre befindet sich eine Gradeinteilung oder Skala. Auf dieser bezeichnet man zunächst den Punkt, bis zu welchem sich das Quecksilber in der Röhre bei der Temperatur des siedenden Wassers ausdehnt, ebenso denjenigen Punkt, an welchem das Quecksilber bei der Temperatur des gefrierenden Wassers stehen bleibt. Der erstere heißt der Siedepunkt, der letztere der Gefrierpunkt. Der Zwischenraum zwischen beiden Punkten wird bei dem Thermometer nach „Reaumur“ in 80, bei dem nach „Celsius“ in 100 gleiche Teile oder Grade eingeteilt. Der Gefrierpunkt ist zugleich der Nullpunkt.*) —

Zur Messung der Körperwärme des Menschen wird ausschließlich das hundertteilige Thermometer nach Celsius verwandt. Man nimmt hierzu besondere, für den Krankengebrauch bestimmte Thermometer, deren Skala so eingerichtet ist, daß man an ihr nur diejenigen Wärmegrade ablesen kann, die bei Messung der Körpertemperatur in Betracht kommen. Die Skala erstreckt sich also in einer Ausdehnung von ungefähr 33° C. bis zu 43° C. (Fig. 26.) Auf derselben

*) Das 180teilige Thermometer nach „Fahrenheit“, bei dem der Nullpunkt durch eine Temperatur bezeichnet wird, welche durch eine künstliche Kältemischung von Schnee und Salmiak erzeugt ist, gelangt nur bei „wissenschaftlichen“ Messungen zu irgendwelchen Zwecken zur Verwendung. Der „künstliche“ Eispunkt liegt $14\frac{2}{9}$ Reaumursche Grade tiefer als der natürliche Gefrierpunkt. Der Zwischenraum zwischen dem künstlichen Gefrierpunkt und dem Siedepunkt beträgt beim Fahrenheitschen Thermometer 212 Grad. Der „natürliche“ Gefrierpunkt liegt also hier bei 32 Grad.

(Skala) sind zwischen den einzelnen Graden noch 10 Teilstriche angebracht, so daß man in der Lage ist, die Blutwärme bis auf den zehnten Teil eines Grades genau zu messen.

Da es durchaus notwendig ist, daß Du in Deinem Hause ein solches — „Fieberthermometer“ — besitzest, lieber Leser, so dürften einige Winke für die Anschaffung desselben am Platze sein. Ein solches Thermometer muß vor allem die Temperatur richtig anzeigen. Da es Dir jedenfalls an der Gelegenheit fehlt, ein aufs Geratewohl gekauftes Instrument mit einem sogenannten „Normalthermometer“ zu vergleichen, so rate ich Dir, gleich ein „geprüftes“ Fieberthermometer zu kaufen, dem ein Zeugnis über die stattgefundene Probe beigegeben ist.*) Auf diesem Zeugnis ist dann genau angegeben, inwieweit das von Dir gekaufte Thermometer von einem Normalthermometer abweicht, ob es richtig, zu hoch oder zu niedrig die Wärme anzeigt. Und in Krankheitsfällen, wo es sich um genaue Messung des Fiebers handelt, um nach dem jeweiligen Fiebergrade dann die entsprechende Behandlung bestimmen und vornehmen zu können, ist dieser Umstand von der größten Bedeutung.

2/3.

Fig. 26. Ein Maximalthermometer. (2/3 d. natürlichen Größe.)

Zur Fiebermessung empfehlen sich ganz besonders die sogenannten „Maximalthermometer“ (Fig. 26), bei denen die Quecksilbersäule auf demjenigen höchsten Grade der Skala unverrückt stehen bleibt, den sie bei der Messung der Körperwärme erreicht hat. — Man kann also ein solches Thermometer ohne Ueberstürzung aus den Achselhöhlen oder dem Mastdarm herausnehmen, und ruhig die Temperatur bei

*) Diese geprüften Thermometer, mit beigefügtem Prüfschein, sind in Nickel- oder Hartgummihülse zum Preise von 2 Mark zu beziehen durch das Kauf- und Versandhaus von Carl Braun, Berlin S., Kottbuser Damm 5.

Licht oder am Fenster ablesen. Nachher schüttelt man das Thermometer ein- oder mehrere Male kräftig nach abwärts, damit die Quecksilbersäule wieder auf oder unter 37° C. — die Normaltemperatur des Blutes — fällt. Man vergesse niemals, dies zu thun. Sonst könnte es bei einer abermaligen Benutzung des Thermometers zu bedenklichen Irrtümern kommen.

Die Messung der Körperwärme wird nun in folgender Weise vorgenommen. Man entblößt Hals und Brust des Patienten, trocknet eine von den beiden Achselhöhlen mit einem Tuche aus, und schiebt dann den unteren Teil des Thermometers (die Quecksilberkugel) vorsichtig in die getrocknete Achselhöhle ein. Dadurch, daß man den Arm des Patienten fest gegen den Rumpf andrückt, wird das Thermometer von selbst festgehalten. — Das Thermometer bleibt nun mindestens 10 Minuten (10—15 Minuten) liegen. Dann nimmt man es heraus, und liest die Temperatur ab. Das Herausnehmen kann aber nur mit einem „Maximalthermometer" geschehen. Ein gewöhnliches Thermometer muß dagegen unverrückt liegen bleiben. Bei einem solchen liest man die Höhe der Körperwärme ab, solange dasselbe noch in der Achselhöhle steckt. — Nach jedesmaligem Gebrauch ist das Thermometer durch Abwischen zu reinigen.

Schneller und sicherer kann man die Messung der Körpertemperatur bewerkstelligen, wenn man den unteren Teil des Thermometers, welcher vorher etwas eingeölt worden ist, vorsichtig in den Mastdarm einschiebt. — Dieses Verfahren empfiehlt sich besonders bei kleinen Kindern. — Die Temperatur des Mastdarmes zeigt die Blutwärme viel genauer an und ist etwa einen halben Grad höher als die der Achselhöhle. Das Thermometer bleibt im Mastdarm mindestens 5 Minuten (5—10 Minuten) liegen. — Nachher liest man

Fig. 27. Ein Bade- oder Zimmerthermometer.

die Wärme an dem noch fest im Mastdarm sitzenden oder aus diesem herausgenommenen Thermometer ab. Hierbei erweisen sich die Maximalthermometer, deren Quecksilbersäule, wie ich wiederhole, nach dem Herausnehmen am Ende der Messung auf dem erreichten höchsten Grad stehen bleibt, geradezu als unentbehrlich.

Die Temperatur des Badewassers, des zum Anfeuchten oder Durchnässen der Einlagen der Packungen, Wickelungen usw. bestimmten Wassers mißt man mit einem sogenannten — „Badethermometer“ — (Fig. 27). Auf demselben befindet sich gewöhnlich sowohl eine Skala der Wärmegrade nach „Celsius“ (C.), wie auch eine solche nach „Reaumur“ (R.). Man bestimmt die Wasser- und Lufttemperatur*) gewöhnlich nach „Reaumur“, und die Wasser- und Luftwärmegrade sind in diesem und dem dritten Teil meines Buches stets nach dem 80teiligen Thermometer von Reaumur angegeben.

Will man Grade von Reaumur in Grade von Celsius verwandeln, so addiert man zu der ganzen Summe den vierten Teil derselben. Zum Beispiel sind 20^0 Reaumur $= 20 + {}^{20}/_4 = 20 + 5 = 25^0$ Celsius.

Will man Grade von Celsius in Grade von Reaumur verwandeln, so zieht man von der ganzen Summe den fünften Teil derselben ab. Zum Beispiel sind 25^0 Celsius $= 25 - {}^{25}/_5 = 25 - 5 = 20^0$ Reaumur.

3. Der innere Gebrauch des Wassers.

Ich verweise in Bezug auf den „inneren Gebrauch des Wassers“ zunächst auf Kapitel 9 des ersten Teils meines Buches.

Das Bestreben unserer Natur ist, wie ich dies schon häufig erwähnt habe, stets darauf gerichtet, Unordnungen im Körperinnern auszugleichen und Stoffwechselüberreste, Mauserstoffe, Auswurfssubstanzen usw. auszuscheiden, und dasselbe wird durch eine vermehrte Wassereinfuhr wirksam unterstützt. Der Stoffwechsel wird beschleunigt und die Mauserung und Verjüngung unseres Körpers dadurch bewirkt. Das ist auch

---

*) Die Lufttemperatur wird mit einem sogenannten „Zimmerthermometer“ gemessen.

ganz natürlich, wenn wir uns vor Augen halten, daß ungefähr drei Vierteile des menschlichen Organismus aus Wasser bestehen, sogar die festesten Teile desselben, daß das Wasser das beste Mittel ist, die Nahrungsstoffe aufzulösen und sie in flüssigem Zustande dem Blute zuzuführen, deren Umlauf in allen Teilen des Körpers zu befördern, deren Absatz in den Geweben zu vermitteln, die verbrauchten Stoffe von den Geweben abzulösen, sie den Ausscheidungsorganen zuzuführen, und wenn wir schließlich den wichtigen Umstand noch berücksichtigen, daß alle Krankheiten in dem Vorhandensein von Fremd- oder Selbstgiften im Körper und in den dadurch bedingten normwidrigen Mischungsverhältnissen der lebendigen Körpersubstanz bestehen.

Der kurgemäße innere Gebrauch des Wassers, der namentlich die Verrichtungen der Verdauungs-, Ausscheidungs- und Atmungsorgane, die Herzthätigkeit, die Blutbereitung, den Stoffansatz und die Mauserung begünstigt und hebt, empfiehlt sich daher:

1. Bei allen akuten, hitzigen oder fieberhaften Zuständen, bei großer Wärmeentwickelung und gesteigerter Pulsfrequenz.

2. Bei Kongestionen (Blutandrang) nach inneren edlen Organen und bei Entzündungen in denselben. Bei Blutandrang, insbesondere nach den Unterleibsorganen, z. B. bei Hämorrhoiden, gestörten Verrichtungen der Leber, Nieren usw.

3. Bei gehemmtem Blutumlauf oder unrichtiger Blutverteilung, bei Stockung der Bewegung der Säfte in den Drüsen, bei inneren und äußeren Neubildungen, Cysten, Polypen, Abscessen, Wucherungen, Ablagerungen, entzündlichen Ausschwitzungen usw., wenn eine Auflösung und Aufsaugung derselben durch die Säftemasse als geboten erscheint.

4. Bei einer bestimmten Kategorie von Blutkrankheiten, bei denen entweder eingeführte oder im Körper selbst produzierte Krankheitsstoffe verdünnt und ausgeschwemmt werden sollen, z. B. die Galle bei Gelbsucht, die Harnsäure bei Gicht, die Milchsäure bei Rheumatismus usw. — Blutarmut und Bleichsucht, bei denen sich eine gesteigerte Wassereinfuhr im allgemeinen nicht empfiehlt, machen eine Ausnahme.

5. Bei Anhäufung von Fremdstoffen, Auswurfsstoffen, Stoffwechselprodukten im Organismus, welche dessen Verrichtungen verlangsamen oder gänzlich aufhalten und Verschlei-

mung, Stuhlverstopfung und Beschwerden der mannigfachsten Art hervorrufen.

6. Bei Säfteentmischung oder vorhandener Disposition dazu, z. B. bei Tuberkulose, Skrofulose, Krebs usw. — Diese Leiden rühren stets von einer fehlerhaften Blutbildung, einer Blutentmischung her.

7. Bei Fettsucht und bei großer — Abmagerung mit Verdauungsstörungen. Das Wasser wirkt bei innerem Gebrauch nach zwei Richtungen. Es befördert, indem es den normalen Zustand herstellt, ebenso sehr den Ansatz neuer, gesunder Gewebe, wie es die Fortschaffung von überflüssigem Bildungsmaterial, von Fettmassen usw. bewerkstelligt.

Das Wasser muß zum kurgemäßen inneren Gebrauche durchaus frisch und kalt sein. — Abgestandenes, laues, insbesondere in offenen Gefäßen aufbewahrtes Wasser eignet sich nicht zum Kurgebrauch. Es wird beim Trinken bald zum Ekel, ein Beweis, daß auch Magen und Darm gegen dessen „Genuß" revoltieren.

Die Quantität des Wassers, die tagtäglich getrunken werden soll, richtet sich sehr nach Umständen. Art und Form des Leidens, gegen welches das Wasser innerlich gebraucht wird, sowie Alter, Geschlecht und Leibesbeschaffenheit des Patienten sind in individualisierender Weise bei Verordnung der Menge des Wassers zu berücksichtigen.

Die Hauptsache ist, daß man immer nur ein Glas auf einmal, langsam, in kleinen Schlucken trinkt, sich während des Trinkens Bewegung macht, und die Aufsaugung des getrunkenen Wassers abwartet. Dann erst genießt man das zweite Glas in derselben Weise, und so fort, bis man sein „Deputat" „hinunter" hat.

Eine körperliche Bewegung beim inneren Gebrauche des kalten Wassers ist erforderlich, um die Körperwärme auf der Norm zu erhalten. — Die Temperatur des getrunkenen kalten Wassers ist niedriger als die Körpertemperatur. Es sinkt daher beim Wassertrinken zuerst die Temperatur des Magens, sodann die des Blutes. Bewegung ist daher zum baldigen Ausgleich der Temperaturdifferenz zwischen Wasser und Blut unbedingt notwendig.

Das kalte Wasser wirkt beim inneren Gebrauch auch noch als thermischer (erwärmender) Nervenreiz vom Magen aus reflektorisch auf Herz- und Atmungsthätigkeit. Der Puls

wird langsamer, ebenso die Atmung, diese dabei noch voller und tiefer.

In kleinen Schlucken und langsam getrunken regt das kalte Wasser daher die Magen- und Darmbewegung an und begünstigt die Absonderung des Magensaftes. Letzterer Umstand ist die Folge der Einwirkung des kalten Wassers auf die Blutgefäße der Magenwand, die auf thermische Reize ebenso reagieren, wie die Hautblutgefäße. — Kaltes Wasser, in den Magen eingeführt, verengert zunächst die Blutgefäße, um sie bei eintretender Reaktion dann zu erweitern. Das Ergebnis davon ist eine größere Blutfülle der Magenwand, was wiederum eine Steigerung der Funktionen des Magens zur Folge hat.

Langsames, in Menge nicht übertriebenes Wassertrinken erregt demnach den Appetit, hebt die Verdauung und befördert den Stuhlgang.

Rasches Trinken von größeren Mengen kalten Wassers kann indessen durch zu schnelle und zu starke Abkühlung der Magenwand die Verrichtungen und Bewegungen des Magens zeitweise aufheben, einen Lähmungszustand, katarrhalische Erscheinungen usw. hervorrufen. Merke Dir das also, lieber Leser!

Die Wassermenge ist beim kurgemäßen Gebrauch in zweckmäßiger Weise auf den ganzen Tag zu verteilen. Die Zeit, in welcher der Körper zur Aufnahme des Wassers am geschicktesten ist, ist die Morgenzeit gleich nach dem Aufstehen, wo also der Magen noch leer ist. — Man kann dann eine Anzahl von 1 bis zu 3 Gläsern, gegebenen Falls vielleicht auch 4 Gläser „Gänsewein“ zu sich nehmen. Mit einem Glase fängt man an, trinkt den folgenden Morgen dann zwei, und den dritten oder vierten Morgen dann drei, und bleibt bei dieser Quantität dann stehen. Das Wasser durchströmt bei leerem Magen den Körper am leichtesten, durchdringt alle Gewebe, lockert die Mauserstoffe und schwemmt sie nach den Ausscheidungsorganen, regt Darm und Nieren zur vermehrten Thätigkeit an, ohne die Verdauung genossener Speisen und den Ansatz von neuem Bildungsmaterial zu beeinträchtigen. Nach Genuß seiner vorgeschriebenen Wasserportion bei hinreichender körperlicher Bewegung, die am zweckmäßigsten in frischer Luft stattfindet, entwickelt dann der Patient gewöhnlich einen recht gesunden Appetit zum Frühstück, das aus

Malzkaffee, Milch, Schrotbrot, Butter, Obst usw. bestehen kann.

Nach dem Frühstück ruhe der Patient dann 2—3 Stunden, und trinke dann vor dem Mittagessen unter Bewegung wieder 1—2 Gläser Wasser. Zu beachten ist, daß mindestens eine halbe Stunde vor dem Essen kein Wasser mehr getrunken werden darf. Zum Mittagsessen, das am besten aus konsistenten, also aus festen, und reizlosen, d. h. ungekünstelt zubereiteten Speisen bestehe, wird am besten nichts, oder nach Beendigung des Mahles nur ein Glas Wasser getrunken.

3—4 Stunden nach dem Mittagsessen kann der Patient dann wieder unter stetem Herumgehen 2—3 Gläser Wasser trinken und damit sein Tagespensum beschließen. Wie vor dem Mittagsessen darf auch eine halbe Stunde vor dem Abendessen kein Wasser mehr genossen werden. — Das Abendessen bestehe aus leicht verdaulichen Speisen: Schrotbrot, Milch, Butterbrot, weich gekochten Eiern, Kompott usw.

Wasser kurz vor dem Zubettgehen noch zu trinken, empfiehlt sich im allgemeinen nicht, doch können Umstände immerhin Ausnahmen bedingen.

Eine allgemeine Vorschrift für eine bestimmte Quantität des täglichen Trinkwassers zum Kurgebrauche läßt sich ebenso wenig erteilen, wie sich die Zeit festsetzen lassen kann, wie lange der innere Gebrauch des Wassers fortgesetzt werden soll. Das Wasser darf nicht länger in übergroßer Menge getrunken werden, als es die Heilung der Krankheit erfordert und es die Konstitution des Patienten gestattet. Der Zustand der Verdauungswerkzeuge spricht auch ein gewichtiges Wörtlein mit. — Jede Kur ist ein unnatürlicher Zustand, und derselbe muß sofort aufhören, sobald der Zweck der Kur, die Wiedergesundung, erreicht ist. — Daß eine Wasserkur — der innere oder äußere Gebrauch des Wassers — nun zeitlebens fortgesetzt werden müsse, ist ein großer Irrtum, den allerdings noch viele, aber sehr zu ihrem Nachteile, ja oft sogar zu ihrem körperlichen Ruin hegen. — Lieber unterbreche man eine Kur, wenn sich Widerwille dagegen, die sogenannte Kurmüdigkeit, zeigt, und fange zu gelegener Zeit dann wieder damit an. — Mit dem inneren Gebrauche des Wassers breche man nicht mit einem Male ab, sondern man verringere die Quantität desselben allmählich, vielleicht jeden Tag um ein halbes oder ein ganzes Glas, und kehre so

nach und nach wieder zu seiner gewohnten früheren Lebensweise zurück. Auf diese Weise wird man vor körperlichen Nachteilen unbedingt geschützt bleiben.

Uebrigens sei man beim inneren Gebrauche des Wassers nicht gar zu ängstlich und hege die Besorgnis, man könne zu viel von dem „Stoff" zu sich nehmen und sich dadurch schaden. — Diejenigen, welche infolge vom Wassertrinken gestorben sind, kann man zählen, nicht aber die — anderen.*)

4. Der äußere Gebrauch des Wassers.

Im Wasser haben wir bei seinem äußeren Gebrauch ein Mittel in der Hand, ganz verschiedenartig auf den menschlichen Organismus, sowohl in seinen gesunden, wie in seinen kranken Tagen, einzuwirken. Je nach der Temperatur des Wassers, der Dauer seiner Anwendung, nach der größeren oder geringeren Fläche des Körpers, die mit ihm in Berührung kommt, ist die Wirkung eine ganz verschiedenartige. — Der geehrte Leser weiß dies ja bereits aus dem Kapitel: „Kurze Winke über einige Wasseranwendungsformen usw." des ersten Teils meines Buches. — Ich werde daher das dort Gesagte hier nicht noch einmal wiederholen.

Um den menschlichen Organismus wirksam zu beeinflussen, seine Lebensthätigkeit zu steigern, seinen Wärmevorrat zu vermehren oder zu verringern, überhaupt um eine Heilwirkung zu erzielen, wendet man das Wasser an: in Form des erregenden Verfahrens (erwärmende Methode), des ableitenden Verfahrens (herabstimmende Methode) und des stärkenden Verfahrens (belebende Methode). —

Es handelt sich in der Hauptsache beim Gebrauch des Wassers entweder um eine Reizung und Erhöhung der organischen Thätigkeiten oder um eine Herabstimmung oder Verminderung derselben, entweder um eine Beschleunigung und Vermehrung des Stoffumsatzes oder um eine Verlangsamung

*) Die „Einspülungen" oder „Einspritzungen" mit Wasser gehören gewissermaßen auch noch mit zur „inneren Anwendung des Wassers". Dieselben werden aber von mir besonders in diesem Teil meines Buches, Abteilung III, besprochen.

und Verminderung desselben.*) Denn alle Krankheiten, die ja nichts mehr und nichts weniger bedeuten, als ein fehlerhaftes Vonstattengehen des Stoffwechsels, können nur durch Regulierung des physiologischen Getriebes, der organischen Bewegung geheilt werden. Sie stellen immer und stets eine gänzlich oder teilweise abnorme Bewegung des Stoffs und eine Veränderung in den normalen Mischungsverhältnissen desselben dar.

Man beachte daher vor allem folgende zwei vornehmsten Regeln der Wasserheillehre:

Bei niedriger Temperatur und nur kurzer Dauer seiner äußeren Anwendung dient das Wasser als Reiz- oder Erregungsmittel. Je niedriger die Wassertemperatur, desto kürzer muß die Dauer der Anwendung des Wassers sein.

Bei höherer Temperatur und länger dauernder äußerer Anwendung dient das Wasser als Ableitungsmittel.

Der berühmte Wasserarzt Dr. Pleniger teilt die Wassertemperatur ein in:

Ganz kaltes Wasser	. . .	5—10° R.
Abgeschrecktes „	. . .	10—15° R.
Laues „	. . .	15—20° R.

*) Die Veränderungen im Stoff, beim Wechsel oder Umsatz desselben, welche das Wesen einer jeden Krankheit ausmachen, sind die Folge ganz eigenartiger Bewegungsverhältnisse der feinsten Organteilchen (Moleküle) unseres Organismus. Diese kleinsten Teilchen sind mit Anziehungs- und Abstoßungskräften, den sogenannten Molekularkräften, versehen, durch welche sie sich unter einander verbinden und trennen. Die Bewegungsverhältnisse sämtlicher Moleküle des Körpers werden nun durch die Einwirkung des Wassers mittelbar beeinflußt, da dasselbe unmittelbar auf das gesamte Nervensystem und auf die Bewegung der Moleküle in demselben einwirkt. — Die Bewegungen der aus stofflichen, d. h. aus wägbaren, und aus den sogenannten Aetherteilchen (Aetheratomen), d. h. aus unwägbaren Teilchen bestehenden Moleküle werden durch die Einwirkung des Wassers nur nach dem Grade der stattgehabten Einwirkung geregelt, d. h. sie werden entweder auf dem Wege der „Erregung“ beschleunigt oder auf dem Wege der „Herabstimmung“ oder „Ableitung“ verlangsamt. Diese „Bewegung des Stoffs“ kann man nun sowohl durch die äußere, wie auch durch die innere Anwendung des Wassers regulieren, also von innen oder von außen eine Erregung oder eine Ableitung herbeiführen. Da aber die gesamte äußere Hautoberfläche einen größeren Einwirkungskreis bietet, als die innere, als die Schleimhäute der Verdauungswege, so giebt man der „äußeren Anwendung“ des Wassers zwecks einer Heilbehandlung des menschlichen Körpers den Vorzug.

Doch machen sich in der Temperatur nach oben vielfach Konzessionen notwendig gegenüber dem körperlichen Zustande des heutigen verweichlichten und entnervten Menschengeschlechts, so daß man die Temperatur von

8—13° R. als kaltes,
13—18° R. als abgeschrecktes, und
18—23° R. als laues (kühles)

wohl unbedingt als Norm in der heutigen Wasserpraxis annehmen muß.

Das erregende Verfahren (die erwärmende Methode) wendet man in der Krankenpraxis da an, wo es sich um eine Steigerung des Stoffumsatzes, um Aufrüttelung, Lockerung, Auflösung, Verbrennung, Aufsaugung und Ausscheidung von festgelagerten Krankheitsstoffen, Auswurfsstoffen, Stoffwechselüberresten usw. handelt. Namentlich ist die Anwendung dieses Verfahrens zur Heilung von chronischen Leiden, deren Ursprung in einer Säfteverderbnis, in einer fehlerhaften Blutbildung, in einer Blutentmischung zu suchen ist, zur Beseitigung von krankhaften Veränderungen in einzelnen Organen oder in den Verrichtungen derselben, am Platze. Man erzielt und unterhält durch Einwirkung des „kalten“ Wassers (5—10° R. [8—13° R.]) unter Vermittelung des Nervensystems, namentlich der Hautnerven (siehe Seite 201), einen Reiz- oder Erregungszustand des Organismus, und führt dadurch eine Beschleunigung des Stoffwechsels herbei. Das Wasser, das in seiner Temperatur der individuell verschiedenen Nervenerregbarkeit des einzelnen genau angepaßt sein muß, gelangt in Form der verschiedensten Bäder, Abwaschungen, Güsse usw. nur schnell und kurzdauernd zur Anwendung, damit der mit der Applikation verbundene geringe Wärmeverlust einen reichlichen Ersatz in dem nachfolgenden vermehrten Wärmegewinn, der gesteigerten Wärmeproduktion des Organismus findet. Die Wirkung der „erregenden“ Packungen, Wickelungen, Teilpackungen usw., welche im allgemeinen in der Temperatur von 13—18° R. angewendet werden, ist eine ähnliche. — Anfänglicher Wärmeverlust hat späteren Wärmegewinn zur Folge. (Siehe Seite 233 und folgende.) Je geringer die Nervenerregungsfähigkeit des einzelnen ist, eine desto niedere Wassertemperatur wird man im allgemeinen zu wählen haben, um eine entsprechende Wärmesteigerung zu erzielen.

Es wird die Wirkung des erregenden Verfahrens oder der erwärmenden Methode dem geehrten Leser am besten durch ein Beispiel klar werden. Wer hätte nicht zum Beispiel schon zur Winterszeit die Hand in Schnee gesteckt, „Schneebälle gemacht“ usw. — Nach dem anfänglich recht empfindlichen Kältegefühl stellte sich ein starkes Hitzegefühl, ein intensives Brennen in den Händen ein. —

Geradeso verhält es sich mit der Anwendung des kalten Wassers zum Zweck der Wärmeerzeugung. Je niedriger die Wassertemperatur, desto heftiger ist die Reaktion, die Hautdurchblutung, die Wärmeausstrahlung. Einzelne Teile des Körpers, wie z. B. die Hände beim Schneeballenmachen, kann man ja ohne Schaden längere Zeit einem niederen Kältegrad aussetzen, den ganzen Körper jedoch nur kurze Zeit, um nicht durch eine allzu sehr gesteigerte Hautdurchblutung und Wärmeabgabe Blutleere und Wärmeverminderung in inneren edlen Organen hervorzurufen. Eine ganz kurz dauernde Erregung durch kaltes Wasser, ein sogenannter „Choc“, ist immer stark genug, um eine wohlthätige Einwirkung, eine länger anhaltende Erwärmung, zu erzielen, und es bleibt dabei jede Gefahr ausgeschlossen, die durch einen langandauernden Druck einer kalten Anwendung auf den ganzen Körper vielleicht heraufbeschworen werden könnte. Die äußere, wie auch die innere Anwendung des kalten Wassers zwecks Wärmeerzeugung muß stets der Konstitution, dem Alter, Geschlecht und namentlich der individuellen Fähigkeit des Organismus, Wärme zu erzeugen, angepaßt sein, wenn das Wasserheilverfahren Nutzen und nicht etwa Schaden anstiften soll. — Eine kräftigende, andauernde Erregung des Nervensystems und eine mit derselben verbundene Hautdurchblutung und Entlastung der inneren Organe von Blutüberfüllung kann man aber nur dann erzielen, wenn eine gesunde Nervenerregbarkeit, oder mit anderen Worten, eine prompt funktionierende Reaktionskraft des Körpers vorhanden ist. — Fehlt diese, so muß man sie durch eine sogenannte Kräftigungskur (Kapitel 30. Erster Teil) erst zu produzieren suchen. Die Zuführung von feuchter Wärme auf künstlichem Wege, durch milde Bettdampfbäder, Rohrstuhldampfbäder usw., eignet sich am besten zu einem vorbereitenden Verfahren für eine spätere Anwendung der erwärmenden Methode.

Das ableitende, beruhigende, kühlende, entzün-

dungswidrige, schmerzstillende Verfahren (die herabstimmende Methode) bezweckt, im Gegensatz zu dem erregenden, reizenden, aufrüttelnden, erwärmenden Verfahren, die Verlangsamung eines übermäßig gesteigerten Stoffumsatzes, die Beseitigung von allgemeinen und lokalen Entzündungszuständen. Mit anderen Worten, man beabsichtigt, auf dem Wege der Wärmeentziehung, ohne daß dabei eine Erregung oder Reizung stattfindet, den krankhaft gesteigerten Lebensprozeß wieder auf die Norm zurückzuführen. — Die Entziehung der Wärme darf aber nur allmählich und vorsichtig geschehen, da durch eine plötzliche, unvermittelte Einwirkung in einem abnorm gesteigerten Verbrennungs- oder Entzündungsprozeß, sei derselbe nun allgemeiner oder lokaler Natur, infolge eines zu schnellen Wärmeverlustes das Nervensystem wieder erregt, anstatt beruhigt werden würde. Das wäre gerade das Gegenteil von dem, was man zu erzielen beabsichtigte: — einen noch weiter gesteigerten Stoffumsatz, eine noch mehr beschleunigte Verbrennung der Körpersubstanz. Man nimmt daher das Wasser zu dem ableitenden Verfahren für die verschiedenartigen Prozeduren in Form von Waschungen, Packungen, Wickelungen, Umschlägen usw. entweder abgeschreckt, in der Temperatur von 13—18° R., oder besser im Anfange lau, in der Temperatur von 18—23° R. — Bäder und Klystiere bedingen 18—22, bezw. 22—25° R. — Wickelungen, Packungen, Kompressen oder lokale Umschläge legt man zur Herabstimmung, Ableitung und zur Beseitigung von Entzündungszuständen dann in einer dickeren Lage an, und ringt die nassen Einlagen nur wenig aus, ersetzt sie auch unverzüglich durch andere, wenn sie anfangen, warm zu werden. — Ließe man Umschläge, Packungen, Kompressen usw., nachdem sie warm, bezw. heiß geworden sind, liegen, so würde das Gegenteil von dem beabsichtigten Zweck eintreten: sie würden erregen und daher noch mehr entzünden, sowie den Stoffwechsel noch mehr beschleunigen.

Das stärkende, kräftigende Verfahren (die belebende Methode) dient in erster Linie Abhärtungszwecken, und sie gelangt daher nur bei solchen Personen zur Anwendung, die sich in einem relativ gesunden Zustande befinden, oder die nach einer überstandenen Krankheit am Ende ihrer Rekonvalescenz stehen. Indem man kaltes oder abgeschrecktes Wasser in Form von Waschungen, Abreibungen, Voll-, Halb-, Rumpf- und Sitzbädern, Güssen usw. unter den nötigen Vor-

sichtsmaßregeln auf das Hautorgan des ganzen Körpers oder einzelner Teile desselben einwirken läßt, beabsichtigt man, die sogenannten Kältereflexe abzustumpfen. Man will durch Gewöhnung der Haut an die Kälte des Wassers zum Beispiel dem üblen Einfluß einer Temperaturveränderung (dem plötzlichen Wechsel zwischen Wärme und Kälte) begegnen. Man will ferner die Haut blutreicher machen und die inneren edlen Organe von einer etwaigen Blutanhäufung entlasten, überhaupt die Hautthätigkeit und damit auch in wirksamer, wohlthätiger Weise die Funktionen des Nervensystems und damit wieder die des Gesamtorganismus anregen.

Um an die stärkenden, kräftigenden und belebenden Eigenschaften des kalten Wassers zu glauben, braucht man nur die Einwirkungen einer kalten Temperatur überhaupt auf den menschlichen Organismus in Betracht zu ziehen, sowie den Umstand zu berücksichtigen, daß das Wasser zu fast neun Zehnteilen aus Sauerstoff besteht. Hierzu tritt noch der Einfluß des Wassers auf die Elektricität des menschlichen Organismus, deren Träger die alle Vorgänge im lebenden Körper vermittelnden Nerven sind.

Wie wir die sichtbaren wohlthätigen Wirkungen des Wassers in der Natur, auf das Wachstum und Gedeihen der Pflanzen, z. B. an einem Bache, nach einem Gewitterregen nach vorausgegangener anhaltender Trockenheit, auf eine berieselte Wiese usw. wahrnehmen, so müssen wir auch an einen belebenden Einfluß des Wassers auf das Naturgeschöpf, den Menschen, unbedingt glauben, der mit der gesamten organischen und anorganischen Welt in ununterbrochener, engster Wechselbeziehung steht.

5. Die Abwaschung.*)

Die nassen Abwaschungen finden sowohl in der Krankenpraxis, wie auch zur Abhärtung für relativ Gesunde eine ausgedehnte Anwendung und werden da gern vorgenommen.

---

*) Zum besseren Verständnis des in diesem und den folgenden Kapiteln des ersten und zweiten Abschnitts des zweiten Teils meines Buches Gesagten bitte ich die beiden Kapitel 18 und 19 des ersten Teils noch einmal durchzulesen.

wo eine andere Kurprozedur wegen des körperlichen Zustandes des Patienten oder sonstiger Verhältnisse halber nicht ausführbar ist. Bei Mangel an den notwendigen Badeapparaten, Badegefäßen und Badeutensilien, z. B. in armen Familien, oder in schweren Leidenszuständen, bei denen der Kranke ohne Unterstützung anderer das Bett nicht verlassen kann, gelangt in erster Linie die Abwaschung zur Anwendung.

Verfahren bei relativ Gesunden und bei chronischen Kranken, die sich selbst behandeln können.

Erforderlich sind:

Ein beliebiges, nicht zu kleines Waschgefäß.

Ein Thermometer nach Reaumur.

Wasser in einer dem jeweiligen Kräftezustande genau angepaßten Temperatur. Im allgemeinen gilt als Norm die Temperatur von 14°—18° R. — Abgehärtete, relativ Gesunde können auch noch niedrigere Temperaturen ohne Schaden für ihre Gesundheit wählen. (Siehe deswegen auch noch S. 210.)

Ein Handtuch zum Waschen.

Ein oder zwei Handtücher zum Abtrocknen.

Ein kleiner, dicker Teppich oder eine zusammengefaltete wollene Decke, oder eine Strohmatte.

Die Zimmerwärme sei 15—16° R. — Frierender oder fröstelnder Zustand verbietet die Vornahme einer kalten Waschung.

Man verlasse am Morgen bei voller Körperwärme das Bett, ziehe die Strümpfe, Unterbeinkleider oder die Beinkleider rasch an, trete auf die Strohmatte oder Wolldecke, und entblöße dann durch Herunterstreifen des Hemdes den Oberkörper bis auf die Hüften. Auch gürte man ein trockenes Handtuch um den Leib, um das Durchnässen des Hemdes, sowie der Bein- und Fußbekleidung zu verhüten. Sodann wasche man durch wiederholtes, vielleicht ein- bis dreimaliges Eintauchen des Waschhandtuchs in das Wasser schnell Kopf, Gesicht, Hals, Schultern, Brust und Bauch. — Schnelles Abtrocknen durch kräftiges Reiben mittels eines trocknen Handtuches muß darauf erfolgen. — Sodann Waschen des ganzen Rückens mit dem aufs neue ins Wasser getauchten Waschhandtuche, indem man dasselbe, an jedem Ende mit den

Händen haltend, über den Rücken ausspannt, und in dieser Lage sowohl von der rechten, wie linken Schulter her, und unter den Schultern von den Rumpfseiten her, über den ganzen Rücken bis zum Gesäß hinunter, reibend hin und her zieht. (Fig. 28. — Diese Abbildung stellt allerdings eine Person dar, die sich den Rücken mit einem sogenannten „Rückenreiber“ frottiert; doch ist die Manipulation mit dem nassen Waschhandtuche dieselbe.)

Fig. 28.

Man trockne nun den Rücken rasch ab, bekleide den Oberkörper schnell mit Hemd und Jacke usw., und entkleide dann Beine und Füße. — Durch wiederholtes Eintauchen des Waschhandtuchs in das Wasser wasche man jedes Bein einzeln ab, und trockne es dann sogleich. — Also nicht beide Beine zu gleicher Zeit waschen und zusammen abtrocknen! — Darauf wasche man die Schamteile, in sitzend-schwebender Haltung über dem Gefäß, trockne sie ab, und bekleide dann den Unterkörper rasch wieder. Nun kommen die Füße an die Reihe. Man stellt jeden Fuß einzeln in das Gefäß, wäscht ihn, trocknet ihn einzeln ab und bekleidet ihn dann sofort nach dem Abtrocknen. — Sodann mache man sich Bewegung im Zimmer (Zimmergymnastik bei geöffnetem Fenster) oder im Freien bis zur vollständigen Wiedererwärmung. Schwächliche mögen zur Erwärmung das Bett wieder aufsuchen.

Kräftige Personen können das eben geschilderte Verfahren

auch in der Weise vornehmen, daß sie gänzlich unbekleidet rasch den ganzen Körper vom Kopf bis zu den Füßen abwaschen, ihn schnell bekleiden und dann die Wiedererwärmung durch eine entsprechende Bewegung herbeiführen. Schon beim Abtrocknen wird man ein Wärmegefühl wahrnehmen, das sich beim Bekleiden des Körpers noch erhöht; und bei der nachfolgenden Bewegung, die niemals unterlassen werden darf, wird erst die vollkommene Reaktion mit einem Gefühl des Wohlseins eintreten, wie es einem eben nur ein ungehindert funktionierendes Hautorgan verschaffen kann.

Fig. 29.

Abgehärtete, widerstandsfähige Personen können selbst in einem mäßig warmen Raume (8—12° R.) noch die Abwaschung vornehmen, doch nur morgens nach dem Verlassen des Bettes. Nur im ersten Augenblicke empfindet man unangenehm die Kälte der Luft und des Wassers. Sobald der Körper gehörig benetzt und mit dem Handtuch trocken gerieben

Fig. 30.

ist, erwärmt er sich sofort, und die Luft, die man zuerst als kalt empfand, kommt einem dann gleich viel wärmer vor. Jedenfalls hat man die Waschprozedur sehr zu beschleunigen, das Waschhandtuch gut auszuringen und die Haut kräftig damit zu reiben. Auch darf in einem kühleren Zimmer nur der Oberkörper zuerst rasch gewaschen werden, und muß dann ebenso rasch bekleidet werden. Danach kommt erst der Unterkörper an die Reihe.

Um die Hautthätigkeit noch mehr zu beleben, die abgestorbene Epidermis zu entfernen, die Poren zu öffnen und die Hautdurchblutung und Ausdünstung zu befördern, kann man sich mit Nutzen zum Trockenreiben auch eines sogenannten „Frottierhandtuchs“ (Fig. 29) bedienen.

Um den Rücken kräftig zu „bearbeiten“ und die Hautdurchblutung daselbst noch mehr zu befördern, gebraucht man nach dem Abtrocknen noch mit Vorteil einen sogenannten „Rückenreiber“ (Fig. 28 u. 30), den

Fig. 31.

Fig. 32.

man auch zum Reiben der Füße noch verwenden kann. „Frottierhandtuch“ und „Rückenreiber“ bestehen aus einem starken, dicken, gerauhten Gewebe von Hanf oder Leinen, und finden ihre Verwendung auch noch zu den sogenannten „trockenen Abreibungen“. — Diesem Zwecke dienen auch der sogenannte „Frottierhandschuh“ (Fig. 31) und die sogenannte „Frottierbürste“ (Fig. 32 und 33). (Weiteres darüber siehe unter „trockene Abreibungen“ im zweitfolgenden Kapitel.)

Fig. 33.

Zu Gefäßen für die Abwaschungen eignen sich die soge-

nannten „Abreibewannen"*) (Fig. 34), und für die Reise die zusammenlegbaren „Gummibadewannen" (Fig. 35). — In diese Wannen kann man sich bei Vornahme der Waschungen bei gänzlich entblößtem Körper dann auch hineinstellen und die Füße vielleicht mit ein paar Strohpantoffeln oder Filzgalloschen bekleiden. Das Gefäß mit Wasser stellt man dann auf den Fußboden oder auf einen kleinen Schemel, auf einen

Fig. 34.

Fig. 35.

Stuhl usw. neben sich. Auf diese Weise verhütet man ein Naßwerden des Fußbodens.

Oder man füllt die kleine Abreibewanne etwa handhoch mit Wasser, kniet in derselben, wäscht sich schnell ab und tritt dann auf die zusammengefaltene Decke, um sich abzutrocknen.

Man kann, wie Du siehst, lieber Leser, eine Abwaschung auf mannigfache Art vornehmen. Als vornehmste Bedingung jeder Art von Waschung gilt, diese möglichst rasch zu beendigen. — Man wasche aber niemals, wie dies so häufig fälschlicherweise geschieht, den Oberkörper allein. — Im Interesse eines normalen Blutumlaufs und einer gleichmäßigen Blutverteilung müssen Beine und Füße stets mit gewaschen werden.

Wie notwendig eine derartige, womöglich täglich vorgenommene Abwaschung zur Erhaltung oder zur Wiederherstellung der Gesundheit ist, habe ich im Kapitel 18 des ersten Teils meines Buches bereits hervorgehoben. Trotzdem kann ich nicht umhin, nochmals an dieser Stelle auf die Wichtigkeit der ungestörten Verrichtungen des Hautorgans für die gesamte Lebensthätigkeit unseres Organismus hinzuweisen. —

*) Die „Abreibewannen" werden in verschiedenen Größen hergestellt. Der Boden derselben hat am vorteilhaftesten 3/4—1 Meter im Durchmesser.

Weit über die Hälfte der genossenen Speisen und Getränke werden als Auswurfsstoffe durch Haut und Lungen in Gas- oder Dunstform aus unserem Körper ausgeschieden. Diese luft- und dunstförmigen Ausscheidungen entfernen nicht nur flüssige, sondern auch verbrauchte feste Stoffe in großer Menge aus dem Körper. — Dieser Vorgänge habe ich in früheren Kapiteln, welche über „Kleidung" und „Bettung" handeln, schon Erwähnung gethan. Auch der feinen Haarröhrchengefäße (Kapillargefäße) und der zahllosen Drüsen und Schweißporen der Haut, sowie des umfangreichen Hautnervennetzes habe ich schon auf S. 201 und den folgenden gedacht. Dieses Hautnervennetz, bestehend aus den zarten peripherischen Nerven, steht mit den beiden Nervencentren, dem Gehirn und Rückenmark, und durch diese wieder mit dem gesamten übrigen Nervenapparate in engster und regster Wechselbeziehung. Der Reiz, der thermische Strom, der in Form einer kalten Abwaschung nun die Hautnerven, die einen nicht geringen Bruchteil der Nervensubstanz des ganzen Körpers ausmachen, trifft, setzt sich in einen entsprechenden elektrischen und magnetischen Strom im Körper um, und dauert noch lange in demselben fort, wenn der ursächliche Reiz, der durch die Wasserapplikation auf die Haut hervorgerufen wurde, schon längst wieder erloschen ist. Je lebhafter nun die Bewegung der Nervenmoleküle in dem Hautnervennetz ist, um so schneller pflanzt sich der elektrische Strom auf den gesamten Nervenbahnen fort, um so intensiver ist seine allgemeine Wirkung, um so mehr wird das Gefäßsystem und das Blutleben in wohlthätiger Weise beeinflußt, um so gleichmäßiger wird die Blutverteilung, um so regelmäßiger der Blutumlauf, um so besser die Blutbereitung, um so weniger staut sich das Blut infolge der Hautdurchblutung in größeren Gefäßen und inneren edlen Organen, desto mehr werden dei übrigen Ausscheidungsorgane, Darm, Nieren und Lungen, zu vermehrter Thätigkeit angeregt, desto weniger bleiben Krankheitsstoffe, Gewebsschlacken, Stoffwechselübererste, Fremd- und Selbstgifte im Körper zurück, desto gleichmäßiger verteilt sich die Lebenskraft auf den Gesamtorganismus und seine einzelnen Organe, und Gesundheit und Lebensfreudigkeit bekommen allmählich das Scepter in die Hände. — Ja, es liegt eine wunderbar belebende Kraft im kalten, frischen Wasser! — Die kalten Waschungen am frühen Morgen

nach dem Aufstehen rauben keine Zeit, und nur Bequemlichkeit, Unreinlichkeit und Unverstand mögen Entschuldigungsgründe für eine Unterlassung derselben ersinnen. — Denn sogar Schwindsüchtige, schwere Nervenleidende können diese Waschungen nur zu ihrem gesundheitlichen Vorteil vornehmen, wenn sie mit einer Temperatur von 26—25—24° R. beginnen und langsam, allmählich, vielleicht bis auf 22—20—18° R. heruntergehen.

Verfahren bei akuten Kranken, bei chronischen Schwerkranken, bei bettlägerigen Personen und bei kleinen Kindern.

Bei schwerkranken Personen wird die Abwaschung im Bette durch eine zweite Person vorgenommen. (Siehe deswegen auch S. 223 und folgende.)

Erforderlich sind:

Ein beliebiges Waschgefäß.

Ein Thermometer nach Reaumur.

Wasser in einer dem jeweiligen Kräftezustande genau angepaßten Temperatur. Im allgemeinen gilt als Norm die Temperatur von 16—22° R. (Siehe deswegen auch noch S. 224.)

Ein weiches Handtuch oder ein weicher Frottierhandschuh zum Waschen.

Ein oder zwei trockene Handtücher.

Ein Betttuch oder eine wollene Decke zum Schutz des Bettes vor Durchnässung.

Die Zimmertemperatur sei 15—16° R. — Volle Körperwärme muß mindestens vorhanden sein. — Eine feuchte, schwitzende Haut verbietet durchaus nicht die Abwaschung. Im Gegenteil, gerade wenn der Kranke geschwitzt hat, muß er abgewaschen oder gebadet werden, da infolge der weit geöffneten Hautporen sonst eine Erkältung riskiert wird. Je wärmer und feuchter die Haut, desto wirksamer ist die darauf folgende kalte Abwaschung.

Bei Fieberkranken verfahre man nun folgendermaßen. Der Patient wird zunächst vom Bett gehoben, um die Wolldecke oder das Leinentuch auf das Bett breiten zu können. Verbieten Umstände die Transportierung des Kranken, so suche man die Unterlage unter denselben zu bringen, so gut

es eben geht. — Das Hemd des Kranken wird nun vorsichtig nach „oben“ geschoben, und dann wäscht man mit dem mäßig ausgedrückten Handtuche Brust und Bauch so lange, bis sie sich kühl anfühlen. Man mache gleichmäßige Striche, reibe nur mild und tauche das Handtuch unverzüglich wieder ins Wasser, wenn es warm oder heiß geworden ist. In manchen Fällen muß auch noch das Wasser während der Abwaschung erneuert werden, da das heiß gewordene Waschhandtuch Wärme an dasselbe abgiebt.

Nachdem Brust und Bauch durch mildes Tupfen oder sanftes Reiben mittels eines weichen, trockenen Handtuchs getrocknet sind, ziehe man das in die Höhe gestreifte Hemd „vorn“ wieder herunter und lasse den Patienten im Bette aufsitzen oder sich auf den Bauch oder auf eine Seite legen, um ihm Nacken und Rücken waschen zu können. Das Hemd streift man „hinten“ herauf.

Es ist so lange wieder sanft zu waschen, bis sich die Haut an diesen Teilen kühl und griffig anfühlt. —

Nachdem man Nacken und Rücken abgetrocknet, kommen die Arme, jeder einzeln für sich, an die Reihe. — Das Hemd wird selbstredend nach der Rückenwaschung „hinten“ wieder heruntergestreift. — Die Hemdärmel streift man vor der Waschung hoch und nach dem Abtrocknen wieder herunter. Jetzt nimmt man die Beine, jedes einzeln für sich, zum Waschen vor. Dieselben waren während der Waschung des Oberkörpers mit der Zudecke gut verhüllt. Zuerst wird das eine Bein gewaschen und abgetrocknet, dann das andere. Dasjenige Bein, welches noch nicht oder schon gewaschen ist, bleibt oder wird mit der Bettdecke gut verhüllt. — Die Füße wäscht man zuletzt, jeden Fuß für sich, und deckt den Patienten während dieser Zeit vom Halse an bis zu den Füßen gut zu. —

Im Fall, daß Schwerkranke nicht bewegungsfähig sind oder durch jede Bewegung zu sehr aufgeregt werden, verzichte man lieber auf eine Waschung des Rückens, da eine Beunruhigung dem Leidenden mehr schadet, als ihm die Waschung des Rückens nützt.

Ja, es kann vorkommen, daß eine Kranker so schwach und hinfällig ist, daß er eine Ganzwaschung auf einmal gar nicht verträgt. In diesem Falle wasche man vormittags vielleicht Brust, Bauch und Arme, und nachmittags Nacken,

Rücken, Beine und Füße. Oder man teile die Ganzwaschung für den Tag in drei Teile ein, für den Morgen, Mittag und Abend. — Noch schwächeren Kranken darf man nur alltäglich eine Teilwaschung geben, in einer ähnlichen Weise, wie ich sie in dem Kapitel „Wie härten wir unsere Kinder ab?“, Seite 186, geschildert habe.

Ist der Kranke noch bewegungsfähig und noch ziemlich bei Kräften, so kann man ihm vor der Waschung auch das Hemd vorsichtig unter der Bettdecke ausziehen und entweder den Oberkörper auf einmal oder dessen einzelne Teile hintereinander, und dann die unteren Extremitäten waschen, in der Weise, wie ich sie Seite 224 angegeben habe.

Chronische Kranke, die, obschon sie nicht bettlägerig sind, sich dennoch nicht selbst waschen können oder wollen, behandelt man, indem man ihr Hemd abstreift und den ganzen Oberkörper auf einmal und dann jedes Bein einzeln wäscht. Man wähle dann auch gleich zum Waschen der Arme und Beine eine niedere Wassertemperatur, vielleicht 3—4 Grad unter der Temperatur des Wassers zur Rumpfwaschung. (Siehe deswegen auch noch S. 227.) Beim Waschen und Abtrocknen kann man die Haut kräftig reiben, um die Hautdurchblutung und die Wärmeproduktion zu steigern. — Die Waschung hat stets am Morgen nach dem Verlassen des Bettes stattzufinden, die Wiedererwärmung im Bette.

Akute Kranke werden stets dann gewaschen, wenn sich Hitze, Aufregung usw. zeigt. Bei Fieberkranken tritt Hitze, je nach der Höhe des Fiebers, oft sehr schnell nach geschehener Abwaschung wieder ein.

Nach einer Waschung hat man unter die Achselhöhlen zu fühlen, ob diese kühl sind. — Sind sie noch warm oder gar heiß, so hat man den Kranken nicht genügend lange oder zu warm abgewaschen. Es gilt als Regel, erst dann mit dem Waschen eines Körperteils aufzuhören und zur Waschung eines anderen überzugehen, wenn sich die Haut nach dem Trocknen desselben griffig und kühl anfühlt.

Sind Hände und Füße des akuten Kranken kalt, so hat man sie vor der Waschung erst zu erwärmen. —

Die Wirkung der Abwaschung bei akuten oder Fieberkranken ist folgende: Sie vermindert die Blutwärme und verringert die Aufregung, indem sie das Blut von den inneren edlen Organen nach der Haut leitet und nament-

lich Herz, Lungen und Gehirn von Blutüberfüllung befreit.

Chronische Kranke erfahren zum größten Teil eine Wirkung durch die Waschungen, wie ich sie auf Seite 622 schon geschildert habe. Ich betone aber hier noch einmal, daß chronische Leidende immer nur morgens im Bette abgewaschen werden sollen, oder, im Fall sie sich noch selbst behandeln können, die Waschung unverzüglich nach dem Aufstehen vornehmen müssen. Die gleichmäßige, erhöhte Körperwärme, die sie um diese Zeit besitzen, sichert eine erfolgreiche Einwirkung des Wassers auf den Körper und eine baldige gleichmäßige Wiedererwärmung desselben. Eine Wiedererwärmung ist unbedingt stets durch aktive Bewegung im Zimmer oder im Freien, oder durch Wiederaufsuchen des Bettes, in dem sich die von dem Körper während der Nacht ausgestrahlte Wärme, die sogenannte „Bettwärme", noch befindet, vorzunehmen, und der Akt der Wiedererwärmung ist so lange auszudehnen, bis der Körper die normale Eigenwärme wieder erlangt hat.

Sowohl bei akuten, wie chronischen Leiden werden die Abwaschungen gern an erster Stelle angewendet, nicht allein, weil sie die wenigsten Umstände machen und auch unter den bescheidensten Verhältnissen durchzuführen sind, sondern auch, weil man durch ihre verständige Anwendung niemals schaden und mit ihnen am wirksamsten den Körper auf eingreifendere Wasserprozeduren vorbereiten kann.

Abwaschungen, welche nach einer sogenannten „erwärmenden Prozedur"*), nach einer Dampfanwendung (z. B. einem Kastendampfbade, Bettdampfbade, Rohrstuhldampfbade, nach lokalen Dampfanwendungen), oder nach Einpackungen, Wickelungen, Teilpackungen stattfinden, bedürfen weder einer verhältnismäßig so langen Dauer, wie die selbständigen Abwaschungen, noch einer so ängstlichen und genau

*) Unter einer „erwärmenden Prozedur" versteht man gewöhnlich eine Erwärmung des Körpers oder einzelner Teile desselben durch Zuführung „künstlicher Wärme", unter „erwärmender Methode" eine Erzeugung von natürlicher Körperwärme durch Anwendung von Kälte. — Doch lassen sich die Begriffe nicht immer so streng trennen, und ich habe daher den Ausdruck „erwärmende Methode" im ersten Teil meines Buches auch einige Male für die Zuführung von „künstlicher Wärme" gebraucht.

individualisierenden Abmessung der Wassertemperatur. — Unter dem Einflusse der feuchten Wärme sind die Kapillargefäße der Haut bereits erweitert, die Hautdurchblutung und die Oeffnung der Poren ist bereits eingetreten, die Ausdünstung schon lebhafter und flotter. Die Abwaschung verfolgt hierbei nur den Zweck, die Haut zu kühlen, zu erfrischen und zu beleben, derselben die überschüssige Wärme zu entziehen und die Hautblutgefäße zusammen zu ziehen, um einer Erkältung vorzubeugen. — Selbstredend hat auch nach diesen Abwaschungen ein Abtrocknen durch mildes Reiben oder Tupfen zu erfolgen.

Bei Schwächlichen nehme man die Abwaschung in der Weise vor, daß man mit einem nassen Handtuche, das man weniger ausringt und häufiger in das Wasser eintaucht, den Patienten von oben nach unten abwäscht. Bei Kräftigeren möge man das sogenannte „Triestuch“ oder die sogenannte „Prießnitzsche Mantelabreibung“ anwenden, deren Anwendung ich auf S. 227 und S. 228 schon beschrieben habe und im folgenden Kapitel auf eine andere Art noch beschreiben werde. Da in diesem Falle lediglich eine Abkühlung der Haut herbeigeführt werden soll, so darf man daher nicht etwa kräftig über dem nassen Tuche reiben, sondern man muß mehr auf dem Tuche klatschen, streichen und drücken.

Die „Abwaschung kleiner Kinder“ nimmt man am besten in folgender Weise vor:

Man stellt zwei Stühle vor das Bett. Auf den einen Stuhl setzt man das Gefäß mit Wasser, auf den anderen Stuhl stellt man das Kind, welches zuvor unter der Bettdecke entkleidet worden ist. Man heißt nun das Kind, sich an der Stuhllehne festhalten, wäscht es mit bloßen, wiederholt ins Wasser eingetauchten Händen, mit einem Schwamm oder einem weichen leinenen Tuche, tupft es schnell mit einem bereit liegenden weichen Handtuche ab und legt es dann zur Wiedererwärmung ins Bett.

Die sogenannten „Teilwaschungen“, welche man namentlich an den Extremitäten, den Armen, Händen, Beinen und Füßen, vornimmt, und bei denen man immer eine niedrigere Wassertemperatur (15—14° R., nach Umständen bis auf 10° R. herab) wählen kann, erfordern keine besondere Besprechung. — Man wendet sie zum Zwecke der Ableitung, Herabstimmung, Kühlung usw. an, z. B. um den Blutstrom

von inneren edlen Organen abzuleiten, und verfährt bei der Prozedur genau so, wie bei den Ganzwaschungen. Jeder Teil wird einzeln gewaschen, getrocknet und während des Abtrocknens mehr oder weniger frottiert.

Das Nichtabtrocknen.

An dieser Stelle will ich nun auch noch gleich das „Nichtabtrocknen“ nach Abwaschungen, Bädern, Güssen usw. besprechen. Es ist dies speziell eine „Kneippsche Kurvorschrift“. Kneipp läßt bekanntlich niemals den Kranken abtrocknen. Er selbst schreibt darüber in seinem „Testament“, S. 40, folgendermaßen:

„Das Nichtabtrocknen hat viel Anstoß erregt, und recht viele wagten schon deshalb keine Waschung vorzunehmen, weil sie glaubten, sie würden einen halben oder vielleicht gar den ganzen Tag nicht mehr trocken werden. Mir hat selbst ein Arzt erklärt, er habe früher dieses Verfahren für einen Unsinn gehalten und auf diese Weise keine Waschung vorgenommen, bis er einmal in Wörishofen eine solche vornehmen mußte; da habe er dann die Ueberzeugung gewonnen, es sei ein recht großer Unterschied zwischen dem Waschen ohne Abtrocknen und zwischen jenem Waschen, bei welchem die Haut stark abgerieben und abgetrocknet wird. Das Wasser, in die Poren aufgenommen, wird recht bald erwärmt, und weil die Hautwärme dann um so rascher eintritt, verdunstet auch das Wasser auf dem Leib sehr schnell; die warme Ausdünstung des Körpers wird von den Kleidern aufgenommen, und es entwickelt sich eine recht angenehme Wärme. Daß das Wasser und das Waschen ohne Abtrocknen nicht schadet, beweisen uns die Tiere des Waldes und unsere Haustiere; über diese geht der Regen, keines wird abgetrocknet. Derjenige, welcher sie naß gemacht hat, trocknet sie wieder, und das ist der Schöpfer aller Dinge. Die Tiere aber bleiben ganz gesund dabei. Also die Abwaschung ohne Abtrocknen bewirkt eine raschere und stärkere Wärme und ruft auch keine Störung in den Poren hervor, welche Wirkungen beim Frottieren und Reiben gewiß nicht eintreten. Wenn auch das Abtrocknen manchmal gar nicht oder doch nicht viel schadet, nützen wird es gewiß in keinem Falle.“

Hierzu bemerke ich folgendes: Das Nichtabtrocknen nach einer Wasserprozedur bringt thatsächlich ein Gefühl des Wohlseins hervor, wie es durch das Frottieren beim Abtrocknen nicht erreicht werden kann, noch dazu, wenn man Hemden aus Wolle oder aus groben Leinen- oder Baumwollgeweben trägt. Indessen besitzen manche Leidende nur einen sehr geringen Eigenwärmevorrat und vertragen daher eine starke Wärmeentziehung nicht. — Im Gegenteil, man muß ängstlich darauf bedacht sein, ihnen den geringen Vorrat von

„Lebenswärme" zu erhalten. Durch ein unterlassenes Abtrocknen nach einer voraufgegangenen kühlen Wasseranwendung behalten die Leidenden zu lange das Gefühl der Durchkältung, sie frieren und frösteln, besonders, weil sie gewöhnlich nicht im stande sind, durch lebhafte aktive Bewegung eine baldige Wiedererwärmung herbeizuführen. Die Verdunstung der auf der Körperoberfläche zurückgehaltenen Feuchtigkeit verzögert sich infolge der darnieder liegenden Reaktionsfähigkeit des Patienten eben allzu sehr. — Man muß daher herabgekommene, namentlich chronische Kranke nach einer Abwaschung oder einer anderen Wasseranwendung stets abtrocknen und bei dem Abtrocknen mehr oder weniger kräftig reiben, da das Reiben die Hautblutgefäße erweitert, das Einströmen des Blutes in diese begünstigt, mit einem Worte, die Hautdurchblutung befördert.

Bei Fieberkranken, die ja immer im sogenannten Hitzestadium eine gesteigerte Wärmebildung aufzuweisen haben, kann man ja, ohne direkt zu schaden, das Abtrocknen nach einer Abwaschung oder einem Bade unterlassen, da die auf der Hautoberfläche vorhandene Feuchtigkeit verdunstet und Verdunstung bekanntlich Abkühlung hervorruft. Die kühlende Wirkung einer Wasserprozedur wird dadurch verstärkt, wie auch die zurückbleibende Feuchtigkeit, in Form von feuchter Wärme, die Kapillargefäße der Haut erweitert und so die herabstimmende Einwirkung der vorangegangenen Wasseranwendung verstärkt.

Das Nichtabtrocknen ist aber nun nicht, wie der geehrte Leser selbst einsehen wird, bei allen Fieberkranken durchzuführen. Die Kranken, bei denen ein Körperteil nach dem anderen gewaschen werden muß, machen natürlich eine Ausnahme. Das Verfahren kann also nur bei Leichtkranken, deren Zustand eine gleichzeitige längere Entblößung des ganzen Körpers, oder des Oberkörpers und des Unterkörpers allein, gestattet, zur „erfolgreichen" Anwendung gelangen.

Wollen chronische Leichtkranke dem „Kultus" des Nichtabtrocknens obliegen, so ist nach jeder Benetzung des Körpers die sofortige Bekleidung oder Bedeckung desselben geboten. Man muß — wenn man nicht die Wiedererwärmung im Bette vornimmt — so schnell als möglich in die Kleider „fahren" und das Zuknöpfen der einzelnen Kleidungsstücke, das Binden von Kravatten usw., nach vollendeter Bekleidung

des ganzen Körpers, am besten erst während der Bewegung im Freien, vornehmen. Nur so kann man sich die rasche Wiederkehr der Eigenwärme sichern, nur auf diese Weise einer Abkühlung oder Erkältung vorbeugen.

6. Die Abreibung.

Die „Abreibung“ ist eine Art von Abwaschung, bei der der Patient vollständig in ein nasses Leinentuch eingehüllt und von einer zweiten Person über dem Tuche, nicht mit dem Tuche, abgerieben wird. — Das „kräftige Reiben“ ist bei dieser Wasseranwendung die Hauptsache, daher der Name „Abreibung“. — Der „terminus technicus“ ist ein verschiedener: „Das Triefstuch“, — „Die Prießnitzsche Mantelabreibung“, — „Das Lakenbad“, — „Die Abklatschung“, — „Das Wasserluftbad“.

Die Anwendung der Abreibung erfolgt in schweren akuten Krankheitszuständen, bei denen der Patient noch bewegungsfähig ist, bei Epidemien (Cholera, Brechruhr, Typhus usw.) und bei chronischen Leiden. Erforderlich sind:

Eine zweite Person.

Ein Eimer mit Wasser. (Temperatur des Wassers im allgemeinen 14—22° R.)

Eine Abreibewanne (Fig. 34), an deren Stelle aber auch eine zusammengefaltene wollene Decke, ein kleiner Teppich oder eine Strohmatte treten kann.

Zwei Laken von grobem, starkem Leinen. Eins davon kann etwas weicher und verwaschener sein, damit es das Wasser besser einsaugt. Die Laken müssen 2½ bis 2¾ Meter lang und 1¾—2 Meter breit sein. Gewöhnliche Betttücher haben selten dieses Größenmaß und sind daher für Erwachsene ungeeignet.

Zimmertemperatur 16° R.

Mindestens normale Körperwärme.*)

---

*) Ausnahmen finden nur dann statt, wenn Gefahr im Verzuge ist und die „erwärmende Methode“ als letztes und einziges Rettungsmittel zur Anwendung gelangen muß. Zum Beispiel im sogenannten „Verfallstadium“ der Cholera, in dem die Haut des Kranken blaß und blutleer, fast blau, ist und die Körperwärme dabei mehr oder weniger unter die Norm gesunken ist, macht man die Vornahme einer „Mantel-

Verfahren: Die bedienende Person taucht das eine, weichere Laken in das Wasser ein und ringt es nur sehr mäßig aus. Sodann wird das nasse Laken zur bequemeren Manipulation mit einer kleinen Faltenkrause an derjenigen Seite des Tuches, welche den Oberkörper und den Hals umschließen soll, versehen. Es geschieht dies, sowohl um das

Fig. 36. Die Abreibung. (Das nasse Tuch wird über die Brust gelegt und unter der linken Achselhöhle hindurchgeführt.)

Halten in einer Hand, als auch um das ungehinderte, leichtere Anlegen zu ermöglichen. Mit anderen Worten, das Tuch wird „oben" zusammengerafft und dann zum Gebrauch beiseite

---

abreibung", überhaupt einer jeden Prozedur mit kaltem Wasser, von dem Vorhandensein der vollen Körperwärme nicht mehr abhängig. — Bei diesem „Rettungsverfahren" nimmt man auch das Wasser so kalt, als man es eben bekommen kann, bindet sich also nicht an die für eine gewöhnliche Anwendung desselben vorgeschriebene Temperatur von 14—22° R. — Will man bei der Cholera im Verfallstadium noch etwas erreichen, so kann es nur durch „brutale" Kälteanwendung geschehen.

gelegt. Dasselbe geschieht mit dem zweiten, trockenen Tuche, welches auch „oben" zusammengerafft wird.

Der Patient entledigt sich nun unter der Bettdecke seiner Leibwäsche, springt dann schnell aus dem Bette und tritt in die „Abreibewanne", auf deren Boden ja noch eine Stroh-matte oder eine zusammengefaltene Wolldecke gebreitet werden kann. (Der Patient kann auch seine Füße mit ein paar Filz-pantoffeln oder Strohpantoffeln bekleiden.)

Fig. 37. **Die Abreibung.** (Das nasse Tuch wird über den Rücken nach der rechten Schulter gezogen.)

Die bedienende Person tritt nun vor den Patienten, der seine beiden Arme seitwärts wagerecht ausgestreckt hält, hin, und legt den einen, oberen Zipfel des nassen Tuches an dessen rechte Rumpfseite an, unter die rechte Achselhöhle. Der Patient klappt sogleich den rechten Arm herunter, um das nasse Tuch festzuhalten. — Die bedienende Person führt nun den anderen Zipfel, und damit zugleich den ganzen oberen Teil des nassen Tuches, nach der linken Rumpfseite, unter der linken Achselhöhle (Fig. 36) hindurch, nach dem Rücken

hin. Sowie das Tuch unter dem linken Arm durchgeführt ist, klappt der Patient auch den linken Arm herunter. — Die bedienende Person — immer den „führenden" Zipfel mit dem während des Umlegens sich beständig verkleinernden oberen Teil des nassen Lakens in den Händen — legt nun das Tuch über den Rücken, führt es nach der rechten Schulter

Fig. 38. Die Abreibung. (Das nasse Tuch wird von hinten über die rechte Schulter gelegt und über die Brust nach der linken Schulter gezogen, um über dieselbe nach dem Rücken zu geschlagen zu werden.)

zu (Fig. 37), darüber und über den rechten, herabhängenden Arm hinweg, wieder nach der Brust hin, stopft es nach der rechten Achselhöhle zu etwas ein, so daß es hoch an den Hals hinauftritt und diesen gut und dicht umhüllt, führt dann das Tuch immer weiter, zum zweiten Male also über die Brust, nach der linken Schulter (Fig. 38), über diese und den linken, herabhängenden Arm hinweg, nach dem Rücken, über denselben zum zweiten Male hinüber nach der rechten Schulter (Fig. 39), und stopft den Zipfel an der rechten Halsseite gut ein.

Das nasse Laken sitzt nun am Halse fest. Die bedienende Person windet nun das ganze Laken fest um den Leib herum und zieht das, dem am Halse eingesteckten Zipfel entgegen liegende untere, freie Ende des Lakens nach oben fest herauf, das dann vom Kranken durch das Tuch hindurch erfaßt wird und während der Abreibung fest gehalten werden

Fig. 39. **Die Abreibung.** (Das nasse Tuch wird über die linke Schulter gelegt und nach der rechten Schulter gezogen, um dann an der rechten Seite des Halses eingestopft zu werden.)

muß (Fig. 40). Auch um die Beine wird das Laken fest, möglichst straff, herumgezogen und zwischen die Schenkel des Kranken gut eingestopft, der dieselben dann aneinander preßt (Fig. 41). — Das nasse Laken muß überall fest anliegen, dann wird auch der Körper beim Abreiben schnell und gleichmäßig warm. Sogenannte Luftblasen dürfen sich nicht auf dem nassen Tuche bilden, da sich sonst an den von dem Laken nicht bedeckten Hautstellen eine unangenehme Empfindung bemerkbar macht. — Der Kopf bleibt frei, die Füße sind vom unteren Teil des Lakens nur bedeckt (Fig. 40 u. 41).

Eine Hauptsache bei dieser Prozedur ist, daß das nasse Laken in größter Geschwindigkeit umgelegt wird. Das Umlegen muß daher in den Tagen der Gesundheit mit einem trockenen Tuche eingeübt werden, damit nicht in den Stunden der Gefahr Zeit verloren, das Verfahren unrichtig oder mangelhaft angewendet, dem Kranken große Aufregung verursacht und womöglich der ganze Erfolg in Frage gestellt wird. — Man „studiere“ daher den „Platen“ in gesunden Tagen und warte nicht erst, bis eine Krankheit ausgebrochen ist, bei der man dann gewöhnlich etwas „anderes“ zu thun hat, als die Wasserheilmethode zu erlernen.

Doch kehren wir wieder zur Sache zurück.

Fig. 40. **Die Abreibung.** (Die Einpackung ist vollendet. Der untere Zipfel des nassen Tuches, der über das rechte Bein gezogen ist, wird mit der linken Hand festgehalten.)

Die bedienende Person führt nun mit langen, kräftigen Strichen die flach angedrückten Hände blitzschnell an dem Körper des Patienten auf und nieder (Fig. 42), und zwar in beschleunigtem Tempo. — Hier heißt's: reiben, reiben, reiben! Es ist darauf zu achten, daß alle Körperstellen in entsprechender Reihenfolge und zu wiederholten Malen abgerieben werden. Man nimmt zuerst Brust, Bauch und Rücken zur „Bearbeitung“ vor, dann kommen Hals, Schultern und Arme, und zuletzt die Beine an die Reihe.

Bisweilen ist es nötig, das Frottieren durch ein wieder-

holtes Andrücken des Lakens an einzelne Körperstellen zu ersetzen. Es geschieht dies durch das sogenannte „Abklatschen", ein in schnellem Tempo mit mehr oder weniger Gewalt erfolgendes wechselndes Anlegen und Abziehen der flachen Hände. — Es kommt nicht selten vor, daß Patienten das Reiben

Fig. 41. Die Abreibung. (Die Einpackung ist vollendet. Das nasse Tuch ist zwischen die Ober- und die Unterschenkel eingestopft.)

an einzelnen Körperteilen nicht vertragen. Man „klatscht" daher diese Teile, anstatt sie zu „reiben".

Der Patient verhalte sich während der Abreibung ganz „stillvergnügt", d. h. er trete nicht in Aktivität. Er „konzentriere" seine „ganzen körperlichen und geistigen Fähigkeiten" nur auf das „Festhalten" des unteren Zipfels des nassen Tuches.

Nimmt man an einzelnen Stellen oder an der ganzen Hautoberfläche eine größere Wärmeanhäufung wahr, erwärmt

sich das Laken sehr rasch und stark, und ist eine größere Wärmeentziehung geboten, so kühlt man die ganze Körperoberfläche oder einzelne Teile derselben ab durch Aufgießen von kaltem Wasser auf das Leinentuch und frottiert dann „munter“ weiter. Diesen „Nachguß“ kann man erforderlichen Falls noch einige Male wiederholen (Lakenbad). — Dagegen frottiere man Körperstellen, welche sich nicht sofort er-

Fig. 42. Die Abreibung. (Die Abreibung erfolgt mit langen Strichen auf- und abwärts.)

wärmen, wiederholt und tüchtig. Bei einem Patienten, der sich nur sehr schwer erwärmt, unterlasse man jede Begießung.

Nachdem die bedienende Person auf die eben angeführte Weise den Patienten 4—5 Minuten lang „bearbeitet“ hat, ergreift sie, während der Patient, im nassen Tuche, aus der Abreibewanne heraus auf einen Teppich, eine Strohmatte usw., tritt, das auf einem dicht neben der Abreibewanne stehenden Stuhle liegende trockene Tuch, zieht das nasse herunter, legt das trockene um den Patienten und reibt dann weiter. —

Sodann setzt sich der Patient mit dem inzwischen bekleideten Oberkörper auf den Stuhl, und die bedienende Person reibt die Beine und die Füße noch besonders ab.

Außerdem kann man die Menge der beabsichtigten Wärmeentziehung auch noch dadurch regulieren, daß man das nasse Laken mehr oder weniger stark auswindet, wodurch die in demselben enthaltene Wassermenge eine größere oder geringere wird. Ein triefendes Tuch entzieht mehr Wärme, als ein gut ausgerungenes, ein nasses Tuch von feinem Gewebe weniger Wärme, als ein solches von grobem, dickfädigem Gewebe. — Bei einer „Abreibung“ wird ein grobes Tuch, bei gleicher Wassertemperatur und gleicher Friktionsstärke, eine größere mechanische Reizwirkung auf die Hautoberfläche ausüben, als ein feines Tuch. — Bezweckt man eine stärkere Wärmeentziehung mit gleichzeitiger kräftiger Reizung, so wendet man ein triefend nasses, grobes Leinentuch an. — Bei einer mäßigen Wärmeentziehung, dabei aber kräftigen Reizung, ist dagegen ein gut ausgerungenes, grobes Tuch am Platze. Bei sehr empfindlicher, zarter, reizbarer Haut wird man stets Tücher von feinerem Gewebe zu wählen haben.

Die Prozedur der „nassen Abreibung“ kann aber auch noch in einer anderen Form erfolgen, wie ich sie auf S. 227 schon beschrieben habe.

Will man dem Kranken ein sogenanntes — „Wasserluftbad“ — geben, so wirft ihm die bedienende Person nach Abnahme des nassen Lakens das trockene bloß über. Der Patient wird nun nicht abgerieben, sondern er erfaßt die zwei „oberen“ Zipfel des trockenen Tuches und wedelt sich damit in kräftiger Weise Luft zu, während ihm die bedienende Person mit den zwei „unteren“ Zipfeln des Tuches von hinten gehörig Luft zufächelt (Wind macht). — Während des „Wasserluftbades“ kann das Fenster geöffnet werden. — Dieses Verfahren eignet sich aber nur für kräftige Personen.

Die Wirkung der Abreibung.

Die wohlthätige Einwirkung der naßkalten Abreibung auf den Organismus haben wir in der Kombination eines thermischen (erwärmenden) und eines mechanischen Reizes auf das Hautorgan zu suchen. Zum Unterschiede von den im vorigen Kapitel besprochenen „Abwaschungen“, wo die beiden

Reize nach einander folgen, wirken sie bei einer „Abreibung“ gleichzeitig auf den Körper ein. Bei der „Abreibung“ wird überdies die ganze Körperoberfläche mit der Unzahl der in der Haut befindlichen Nervenendigungen auf einmal von dem Kälte- und dem Friktionsreiz betroffen und dadurch die Einwirkung auf den gesamten Nervenapparat bedeutend gesteigert.

Es ist in der That eine Erschütterung, die das Nervensystem durch einen derartigen Kältereiz erleidet, die sich mit der Schnelligkeit eines elektrischen Stromes über die beiden Nervencentren, das Gehirn und das Rückenmark, auf andere Nervengebiete fortpflanzt und besonders die regulatorischen Atmungs- und Herznerven irritiert. — In dem Augenblicke, wo das nasse Laken um den Körper geschlagen wird, versagt der Atem, ein Gefühl der Beklemmung, verbunden mit krampfhaft tiefer Atmung, tritt ein, bis sich erst nach einer Pause beschleunigte Atemzüge wieder einstellen, die dann aber voller und tiefer sind, als vorher. Auch der Puls wird verlangsamt, so daß das Herz ausgiebiger und kräftiger funktioniert, als vor der Prozedur.

Von auffälliger Wirkung ist die Abreibung auf den Blutumlauf und die Blutverteilung. In dem Momente, wo der Kältereiz die Haut trifft, verengern sich die Hautblutgefäße, und der aus der Haut verdrängte Blutstrom ergießt sich nach den inneren Organen. (Siehe deswegen auch S. 234.) Um nun den Blutstrom wieder in die Haut zu leiten, verbindet man den thermischen Reiz mit dem mechanischen des Reibens. Unter Einwirkung beider Reize erweitern sich die Hautblutgefäße, und das Blut strömt vom Körperinnern wieder nach der Haut zurück. — Der vermehrte Blutandrang nach der Haut macht diese blutreicher, der Blutreichtum sie wärmer, und da sie von dem nassen Laken bedeckt ist, muß sie notwendiger Weise Wärme an dasselbe abgeben. — Das nachfolgende Reiben mit dem trockenen Tuche bewirkt durch den damit verbundenen mechanischen Reiz, daß die Hautblutgefäße erweitert bleiben, die Haut also ihren Blutreichtum, die gesteigerte Wärmeproduktion und die Wärmeabgabe nach der Abreibung noch einige Zeit behält.

Resümieren wir die Wirkungen der Abreibung, so bestehen sie: In einem kräftigen Nervenreiz mit vorwiegender

Beeinflussung der Gefäßnerven, der Lungen- und der Herzthätigkeit, in der Regulierung des Blutumlaufs, der Blutverteilung, in vermehrter Hautatmung, gesteigerter Hautdurchblutung, Wärmeproduktion und Wärmeausstrahlung, ganz abgesehen von einer abhärtenden Wirkung, welche die „Abreibung“ mit allen denjenigen kalten Wasseranwendungen gemeinsam hat, welche die Abstumpfung der sogenannten Kältereflexe bezwecken. (Siehe deswegen auch S. 208.) Nicht selten tritt auch bei der Wiedererwärmung nach einer Abreibung ein Schweißerguß ein.

Wann ist die Anwendung der naßkalten Abreibung angezeigt?

Man wendet, mit Rücksicht auf die eben geschilderten Wirkungen, die „naßkalte Abreibung“ in denjenigen Fällen mit Nutzen an, wo sich ein oder mehrere innere Organe im Zustande einer krankhaften Blutüberfüllung befinden, z. B. bei chronischen Katarrhen der Lungen, bei Asthma, Emphysem, Herzklappenfehlern usw., überhaupt bei Katarrhen jeder Art, bei denen man die Kongestionen von den entzündeten Schleimhäuten nach der Hautoberfläche ableiten will. Auch im Beginn von fieberhaften Erkrankungen, z. B. von Typhus, Nervenfieber, und namentlich beim sogenannten Wechselfieber ist die naßkalte Abreibung von gutem Erfolge. Sie ist ferner angebracht bei Magen- und Darmkatarrhen (Diarrhoe, Cholerine, Brechdurchfall usw.), selbst bis ins zarteste Alter herab. —

Geradezu unersetzlich ist die Abreibung bei der so mit Recht gefürchteten Cholera. Durch die Veränderung der Blutverteilung, infolge der Verdrängung des Blutes aus der Haut nach den inneren Organen, insbesondere nach den Darmwerkzeugen, ist beim Cholerakranken Blutleere der Haut eingetreten. Infolge des durch die Abreibung beschleunigten Wiedereintritts des Blutes in die Haut (Reaktion) wird der Blutdruck und die Stauung des Blutes im Unterleibe vermindert, welche das Blut in großer Menge aus den Blutgefäßen in den Darmschlauch pressen und dadurch das heftige Abführen hervorrufen. — Die Abreibung muß hier längere

*) Ist der Cholerakranke zu schwach, um die Abreibeprozedur stehend auszuhalten, so läßt man ihn eingepackt auf einem Schemel

Zeit fortgesetzt werden, da die blutleere Haut nicht sobald durchblutet und der Krampf der Hautblutgefäße nicht sogleich beseitigt ist. — Man nehme auch zu der Abreibung nur ganz kaltes Wasser, so kalt es eben nur zu haben ist, und grobe Leinentücher, und begieße den Kranken in dem feuchten Laken, sobald sich in diesem Wärme zeigt. — Nach der Abreibung wickele man den Cholerakranken in eine oder mehrere wollene Decken und bedecke ihn gut mit einem Federbette, damit er in Schweiß gerät. Kommt es zu einem Schweißausbruche, so ist der Kranke gerettet.

Auch Blutarme, Bleichsüchtige, Nervenschwache, Ernährungskranke usw. werden zuweilen unter den nötigen Vorsichtsmaßregeln der naßkalten Abreibung mit Vorteil unterworfen. Die günstige Beeinflussung von Atmung und Herzthätigkeit hat eine vermehrte Sauerstoffzufuhr zum Blute zur Folge, was wiederum die Verbrennung des Stoffs, d. h. den Stoffwechsel, anregt, ganz abgesehen von den günstigen Nebenwirkungen der Abreibung auf Haut, Nerven, Blutumlauf, Blutverteilung, Appetit, Verdauung und Stuhlgang.

Die Berücksichtigung der Leibesbeschaffenheit und der Lebenskraft des Kranken bei Anwendung der naßkalten Abreibung ist immer von größter Wichtigkeit, zumal es darauf ankommt, das Blut von den inneren Organen nach der Haut abzuleiten. Da ein kräftiger Nervenreiz und eine heftige Erschütterung des Gesamtorganismus mit der Prozedur immerhin verknüpft ist, so ist die naßkalte Abreibung in denjenigen Fällen zu unterlassen, wo eine an und für sich schon gesteigerte, krankhafte Nervenreizbarkeit vorliegt, wo es sich um akute Entzündungen innerer edler Organe handelt, oder wo eine Disposition derselben zu Blutungen besteht. In den beiden letzteren Fällen würde man direkt schaden durch die sich bei der Abreibung einstellende Rückstauung des Blutes in den inneren Organen.

Will man bei Vornahme der Abreibungen in gegebenen Fällen Kongestionen, bezw. Rückstauungen des Blutes, nach dem Kopfe vermeiden, so benetze oder wasche man dem Kranken vor der Prozedur Gesicht, Kopf, Hals, Brust und

---

sitzen oder auf dem Bette liegen. Im letzteren Falle muß man ihn beständig wenden, bald auf den Bauch, bald auf den Rücken legen.

Achselhöhlen mit kaltem Wasser, oder lege ihm während der Abreibung einen sogenannten „Kopfumschlag“ um.

Bei denjenigen Personen, welche wenig Eigenwärme haben oder an unrichtiger Blutverteilung (chronisch kalten Füßen und Händen) leiden, muß man, wenn man überhaupt die Abreibung anwendet, dieser stets eine „erwärmende Prozedur“ für den ganzen Körper oder für einzelne Teile desselben vorangehen lassen. Man wählt zu diesem Zwecke ein Kastendampfbad, Rohrstuhldampfbad oder Bettdampfbad usw., in der Dauer von ungefähr 5—10 Minuten. — Schweißerzeugung wird nicht damit beabsichtigt, sondern nur eine Erwärmung des Körpers. Bei einer Andampfung in der Temperatur von 32—35° R. kann der Körper, dessen Normaltemperatur bekanntermaßen 37—37,5° C. = 29,6—30° R. beträgt, keine Wärme abgeben, und diese wird alsdann gestaut.

Nach einer richtig ausgeführten Andampfung ist nicht allein der erste Kälteeindruck beim Anlegen des nassen Tuches weniger unbehaglich, die Zusammenziehung der Hautblutgefäße weniger krampfhaft, sondern auch die Einwirkung auf das Nervensystem ist weit kräftiger und nachhaltiger. — Die Reaktion tritt schneller und vollkommener ein, und der Kranke befindet sich wohler bei und nach derselben.

Die „naßkalte Abreibung“ entspricht nicht nur den wesentlichsten Anforderungen der gesamten Wasserheillehre, sondern ihre Anwendung läßt sich auch vermöge ihrer Einfachheit fast in jedem Haushalte durchführen. Dies hat mich bestimmt, bei Schilderung ihres Gebrauchs und ihrer vorteilhaften Wirkung etwas länger zu verweilen.

7. Die trockene Abreibung (das Frottieren).

Wenn der Kräftigere, dabei aber Verweichlichte, sich mit Nutzen für sein Befinden der „naßkalten Abreibung“ bedient, so wird der Schwächere und Reizbarere zu seiner Abhärtung die „kalte Waschung“ mit nachfolgender „Trockenreibung“ anwenden müssen.

Man bezweckt mit der trockenen Abreibung nach einer voraufgegangenen Wasseranwendung nicht allein die Entfernung der zurückgebliebenen Nässe von der Haut, sondern auch eine Steigerung der Funktionen derselben. Durch einen

mechanischen Reiz leitet man das Blut in größerer Menge nach der Haut, da das durch den Reiz zerstörte Körpergewebe, die abgestorbene Oberhaut oder Epidermis, durch Ansatz neuer Stoffe gleichsam wieder ausgebessert werden soll.

Mit Vorteil wendet man nun auch die trockene Abreibung vor einer Wasserprozedur an, um die durch Schmutz, Staub, Schweiß, Fett, überhaupt durch die eigenen Absonderungsprodukte verstopften Drüsenausgänge der Haut zu reinigen. Die Haut wird durch diese Prozedur zu der darauf folgenden Wasseranwendung in wirksamer Weise vorbereitet, das Blut hineingelockt, die Wärmeausstrahlung erhöht usw., so daß der Effekt des nachfolgenden thermischen Reizes des Wassers gesteigert wird.

Man reibt „trocken" entweder mit den bloßen Händen, mit welcher „Manipulation" noch meistens eine heilmagnetische Einwirkung der reibenden Person, vermöge des ihren Fingerspitzen entströmenden Nervenfluidums, verknüpft zu sein pflegt, oder mit Frottierhandschuhen (Fig. 31) oder einem rauhen Leinentuche. Letzteres mag bei schwächlichen Patienten vorher etwas gewärmt sein. — Den Rücken und andere Körperteile kann man mit einem sogenannten „Rückenreiber" (Fig. 30) oder einer sogenannten „Frottierbürste" (Fig. 32) „bearbeiten". Der durch Reiben auf das Hautorgan ausgeübte mechanische Reiz erfährt durch diese Hilfsmittel eine wirksame Verstärkung. Man reibt die Haut sanft bis zur leichten Rötung, keinesfalls aber in einer solchen Weise, als wolle man — „Schuhe wichsen".

8. Die Ganzpackung.

Eine der wirksamsten Anwendungen der Wasserheilmethode ist die „Ganzpackung" oder der — „nasse Pack" —. Die „Ganzpackung" hat eine ähnliche Wirkung auf den menschlichen Organismus wie die „naßkalte Abreibung", doch erzielt sie die Wirkung auf eine andere, mildere und schonendere Weise.

Erforderlich sind:
Eine zweite Person.
Ein Bett.

Eine oder mehrere wollene Decken*), für Erwachsene am besten in der Länge von 225—260 Centimeter und in der Breite von 165—200 Centimeter.

Zwei oder mehrere leinene Betttücher**), für Erwachsene mindestens 200 Centimeter lang und 140 Centimeter breit.

Wasser in der erforderlichen Temperatur, im allgemeinen in der Höhe von 15—18° R. Hohes Fieber und jugendliches Alter erheischen eventuell höhere Temperaturen. (18—24° R.)

Zimmertemperatur 15—16° R.

Mindestens normale Körperwärme.

Wünschenswert: eine Voll- oder eine Halbbadewanne, eine Rumpfbadewanne oder eine Abreibewanne.

Verfahren: Eine wollene Decke wird glatt auf einem Bette ausgebreitet, in der Weise, daß sie dem Patienten, wenn er darauf liegt, ungefähr bis zur Mitte des Hinterkopfes reicht. Auf diese Decke — an deren Stelle man nach den später gegebenen Indikationen zuweilen auch zwei nimmt — breitet man das nasse Leinentuch oder die nasse rohseidene Einlage,***) die am Kopfende ungefähr eine Hand breit tiefer

---

*) Die „wollenen Einpackdecken“ bestehen am besten aus reinwollenem, ungeschwefeltem Flanell, welcher aus guter Schafwolle (Schurwolle, nicht Sterblingswolle) hergestellt ist. — Das Kauf- und Versandhaus von Carl Braun in Berlin S., Kottbuser Damm 5, hat von Wolldecken in den verschiedensten Qualitäten und Größen stets eine große Auswahl am Lager.

**) Zu „Einpacktüchern“ wählt man, statt der leinenen Tücher, gern einen rohseidenen Stoff. Derselbe hat den Vorzug, daß er in nassem Zustande, beim Anlegen an den Körper, nicht so kältet wie nasses Leinen oder nasse Baumwolle, länger feucht bleibt, sich schneller erwärmt, die Ausscheidungsprodukte der Haut besser aufsaugt und sich besser anschmiegt, als leinene oder baumwollene Stoffe, welche in der Packung häufig an diesem oder jenem Körperteil drücken. — Der reichhaltige, illustrierte Preiskurant von Carl Braun gewährt uns darüber Aufschluß, daß der rohseidene Stoff zu allen Umschlägen, in jeder Größe abgepaßt, preiswürdig bei „Braun“ zu haben ist. Auch die Wollumschläge zu den Einlagen von Rohseide sind in der „Naturheilapotheke“ von Braun zu bekommen. — Abgepaßte fertige Ganzpackungen sind in der Breite von 140, 150 und 160 Centimeter und in der Länge von 200 Centimeter daselbst zu erhalten.

***) Man kann bei allen Packungen oder Wickelungen, wie ich dies schon in den Kapiteln 19 und 29 (S. 406) des ersten Teils beschrieben habe, zwischen Wolldecke, bezw. Wollumhüllung, und nasse Einlage auch

liegt, als die Wolldecke. — Das nasse Tuch wird, wie ich später noch erläutern werde, entweder mehr oder weniger ausgewunden. In manchen Fällen nimmt man, statt einem, zwei bis drei, ja sogar vier nasse Einpacktücher. Quer über das nasse Tuch breitet man auf die Stelle, wohin der untere Teil des Rückens des Patienten zu liegen kommt, ein mehr oder weniger ausgewundenes nasses Handtuch. Die Ganzpackung ist nun so hergerichtet, wie dies Fig. 43 zeigt. Noch ist zu bemerken, daß die Wolldecke die Füße 40—45 Centimeter, und die feuchte Einlage dieselben 25—30 Centimeter überragen muß. (Auf der Abbildung ist dies nicht genügend sichtbar.) Hat man keine vorschriftsmäßig lange und breite Wolldecke, so nimmt man deren zwei, die man, der Länge des Bettes

Fig. 43. Die Ganzpackung. (Die offene Packung.)

nach, in der Art nebeneinander legt, daß die eine Decke die andere ungefähr in einer Breite von 10 Centimeter bedeckt.

Der Patient legt sich nun, völlig entkleidet, auf die Packung, wie dies Fig. 44 demonstriert. — Hat man Ursache, den Eintritt einer Rückstauung des Blutes, einer Kongestion nach dem Kopfe, beim Einschlagen des Patienten in das nasse Tuch zu befürchten, so heißt man ihn, zuvor Gesicht, Kopf, Hals, Brust und Achselhöhlen mit kaltem Wasser

---

noch ein trockenes Leinentuch einschieben, sowohl um die Durchfeuchtung der Wollumhüllung zu vermeiden, als auch um die Wärmebildung des Körpers in der Packung zu erhöhen und die Wärmeabgabe zu verhindern.

Bei Wollbedeckungen zu partiellen Wickelungen näht man am vorteilhaftesten gleich auf die Innenseite der Wollumhüllung eine Einlage von einem nicht zu dicken baumwollenen Stoff (Nessel) auf.

zu benetzen, oder man wäscht ihm selbst vorher die betreffenden Körperteile.

Der Patient hebt nun seine beiden Arme etwas in die Höhe, damit ihm das nasse Handtuch um den Leib geschlagen

Fig. 44. Die Ganzpackung. (Der Patient liegt auf der offenen Packung.)

werden kann. Dasselbe muß so lang sein, daß es über dem Bauch doppelt zu liegen kommt. — Jetzt wird das nasse Leinentuch um den Oberkörper des Patienten, der seine Arme

Fig. 45. Die Ganzpackung.
(Die Abbildung zeigt, wie jedes Bein einzeln in das feuchte Laken eingeschlagen wird.)

wieder an den Rumpf angelegt hat, herumgeschlagen. Um die Atmung während der Dauer der Packung nicht zu beschränken, kann man den Patienten beim Einpacken die Arme etwas stumpfwinklig halten lassen. Die eine, der bedienenden Person zunächst, also diesseits von ihr liegende Seite des

nassen Tuches wird nun rasch über den Oberkörper des Patienten geschlagen und dann jenseits am Rumpf, an der Schulter und am Halse gut eingestopft. Dasselbe geschieht dann mit der anderen, jenseits der bedienenden Person liegenden Seite des Tuches, die diesseits am Oberkörper, an der Schulter und am Hals, ebenfalls gut eingestopft wird. Nun kommen die Beine an die Reihe. Jedes Bein wird einzeln in das nasse Tuch eingeschlagen (Fig. 45). Es geschieht dies mit dem betreffenden Seitenteil des Tuches.

Es ist also hauptsächlich darauf zu achten, daß das nasse Tuch überall zwischen sich berührenden Hautflächen, also zwischen den Armen und dem Rumpf, sowie zwischen den Schenkeln, gut eingestopft wird, damit jeder Teil der Körperoberfläche mit dem feuchten Tuch in Berührung

Fig. 46. Die Ganzpackung.
(Der Patient ist vollständig in das feuchte Laken eingeschlagen.)

kommt. Das Tuch muß überall gut schließen, glatt anliegen, namentlich gleichmäßig glatt um den Hals herum gefalten sein. Körperteile, die sich schwer erwärmen und nur wenig Wärme produzieren, dürfen nur von wenigen, eventuell nur von einer Lage des nassen Tuches bedeckt sein. Dies gilt ganz besonders von den Füßen, die, wenn sie kalt sind, oder wenn man fürchtet, daß sie in der Packung kalt werden könnten (bei Fieberkranken ist dies fast immer der Fall), nicht in das nasse Tuch, sondern nur in die Wolldecke eingeschlagen werden dürfen.*)

*) Kalte Füße können durch „trockenes Frottieren" oder durch ein „Fußdampfbad" vorher erwärmt werden. Dann kann man die so erwärmten Füße von chronischen Kranken in das feuchte Tuch mit ein-

Ist das nasse Tuch um den ganzen Körper angelegt (Fig. 46), so faßt die bedienende Person, welche an der einen Seite des Bettes steht, den an der entgegengesetzten Seite, also

Fig. 47. Die Ganzpackung. (Die Abbildung zeigt, wie der Wärter die wollene Decke hebt, um sie unter die linke Schulter des Patienten zu stopfen.)

Fig. 48. Die Ganzpackung. (Die Abbildung zeigt, wie der Wärter die wollene Decke unter die linke Schulter des Patienten stopft.)

jenseits von ihr, vom Bett herabhängenden Teil der Wolldecke und führt diesen, ihn möglichst fest an den Körper

schlagen, zur Vorsicht aber noch eine Wärmekruke in der Packung an die Füße legen. — Fieberkranken legt man an die nur in die Wolldecke eingeschlagenen Füße am besten stets eine Wärmkruke, und zwar in feuchter Umhüllung.

heranziehend, um diesen herum, und stopft ihn fest unter Hals, Rumpf und Beine. Man achte namentlich darauf, daß durch passendes Einschlagen der Decke diese den Hals ohne Spannung, dabei aber doch fest umschließt.

Fig. 49. Die Ganzpackung. (Die vollendete Packung.)

Nun wird der andere, diesseits von der bedienenden Person herabhängende Teil der Decke um den Körper des Patienten herumgeschlagen, das untere, 40—45 Centimeter

Fig. 50. Die Ganzpackung.
(Der Patient ist in der vollendeten Packung mit dem Federbette zugedeckt.)

überstehende Ende zusammengefalten, umgekippt und unter die Füße, die man etwas aufhebt, gelegt, der obere freie Längsrand der Decke angezogen (Fig. 47) und fest unter Schulter und Hals gestopft (Fig. 48).

Die Ganzpackung ist nun vollendet und präsentiert sich, wie Fig. 49 zeigt.

Je nach der bezweckten Wirkung, der langsameren oder rascheren Wiedererwärmung, der größeren oder geringeren Wärmestauung, werden nun noch Wolldecken oder ein Federbett (Fig. 50) über den Patienten gebreitet und an den beiden Seiten der Packung fest untergestopft. Man kann auch noch über das Federbett ein Leinentuch oder eine Wolldecke breiten, muß diese an den Seiten aber ebenfalls gut einstopfen. Denn Luftzutritt zu dem Körper des Eingepackten muß aufs ängstliche vermieden werden.

Jetzt öffne man auch ein Fenster.

Zwischen die Füße und das Fußende der Bettstelle lege man noch ein Federkopfkissen. Auch achte man darauf, daß das Kinn des Eingepackten stets oberhalb der Packung und des Deckbettes liegt, damit die Atmung ungehindert von statten geht und den Lungen stets frische, sauerstoffreiche Luft zugeführt wird.

Je nach der beabsichtigten Wirkung bleibt der Patient 1—3 Stunden in der Packung liegen.

Die Prozedur des Einpackens muß schnell vor sich gehen. Sie erfordert zwar keine besondere Geschicklichkeit, doch ist es immerhin empfehlenswert, sie schon in gesunden Tagen mit trockenen Tüchern einzuüben.

Die Wirkung der Ganzpackung.

Nachdem ich die physiologischen Wirkungen der „Abwaschung" und der „Abreibung" schon in den Kapiteln 5 und 6 des zweiten Teils ausführlich besprochen habe, auch im ersten Teile meines Buches, Kapitel 19, S. 233 u. f., die physiologischen Wirkungen der „Packungen" schon geschildert habe, kann ich mich bei meinen Ausführungen in diesem Kapitel etwas kürzer fassen.

Die „naßkalte Einpackung" hat mit der „naßkalten Abreibung" den thermischen (erwärmenden) Reiz gemeinsam; es fehlt jener nur der mechanische Reiz des Reibens oder Frottierens, durch den man bekanntermaßen den Eintritt der Reaktion zu beschleunigen sucht. Auch bei der Einpackung erstrebt man, wie bei allen Prozeduren mit Wasser in niederen Temperaturen, eine Reaktion, aber auf eine ganz besondere Art, nämlich durch eine Wärmekonzentration oder Verhinderung der Wärmeabgabe.

Wie bei der „Abreibung" findet auch bei der „Einpackung" durch den Einfluß der Kälte eine Erstwirkung auf Nerven- und Gefäßsystem, auf Atmung und Herzthätigkeit statt, allein, anstatt daß die Wirkung durch Frottieren gesteigert wird, tritt bei einer Einpackung allmählich ein Ausgleich der Temperaturdifferenz zwischen nassem Tuch und Körper ein. Durch die den Körper fest umschließende feuchte und wollene Umhüllung wird sowohl die Wasserverdunstung der Haut, als auch die Wärmeabgabe seitens derselben verhindert; Wasserdunst wie Wärme häufen sich bei längerem Liegen in der Packung an der Körperoberfläche mehr und mehr an, so daß sich schließlich der ganze Körper in einem feuchtwarmen Dunstbade, in — „feuchter Wärme" — befindet. Die feuchte Wärme erweitert einerseits die Hautblutgefäße, erschlafft sie, und bewirkt ein lebhafteres und reichlicheres Zuströmen des Blutes aus dem Körperinnern nach der Körperoberfläche; anderseits beruhigt die feuchte Wärme durch ihre Gleichmäßigkeit die Hautnerven, und mittels dieser das Gehirn und den gesamten übrigen Nervenapparat. Der Puls wird langsamer, es tritt Schlafneigung ein.

Wie wir bereits wissen, entzieht kaltes Wasser dem Körper Wärme und Elektricität. Je größer die Körperoberfläche ist, die von dem nassen Tuche berührt wird, desto größer ist auch der Wärme- und der Elektricitätsverlust. Je kälter das Wasser, desto eingreifender und schneller spielt sich der Vorgang ab, desto lebhafter sind die elektrischen Strömungen, welche sich von innen nach der Peripherie hin entwickeln. Wir haben es daher bei der „Ganzpackung" nicht allein mit einer Entziehung von Wärme, die durch die Erwärmung des feuchten Lakens zu stande kommt, zu thun, sondern auch mit einer Ableitung des Blutes nach der Haut, die aber nicht erregend wirkt, wie die durch die „naßkalte Abreibung" hervorgerufene, sondern vielmehr beruhigend und besänftigend.

Nur, wenn der Patient längere Zeit in der Ganzpackung liegen bleibt, macht die Beruhigung allmählig entgegengesetzten Empfindungen, wie Unbehaglichkeit, Hitze, Erregung und Unruhe, Platz. Die um den Körper angehäufte Wärme wirkt nunmehr als Reiz; die Herzbewegung und der Puls werden beschleunigt, die Nerven und das Gehirn werden zu lebhafterer Funktionierung angeregt, fieberhafte Symptome treten

auf, die, wenn man den Patienten jetzt nicht aus der Packung nimmt, um ihn entweder aufs neue einzupacken, oder abzuwaschen oder zu baden, in den meisten Fällen durch einen Schweißausbruch eine Milderung oder Beseitigung erfahren, eine Wirkung, die zur Heilung vieler Leidenszustände häufig angestrebt werden muß.

Wie wir also sehen, wirkt die Ganzpackung, je nach der Dauer ihrer Anwendung, wärmeentziehend, beruhigend und ableitend, sowie schweißerzeugend. Unsere Betrachtungen hätten sich also nur noch auf folgende Punkte zu erstrecken:

Wann ist die Anwendung von einem mehr oder minder ausgerungenen feuchten Tuche oder von mehreren feuchten Einlagetüchern geboten?

Wie ist die Temperatur des Wassers in dieser Beziehung zu bemessen?

Wann ist die Umwickelung mit mehreren wollenen Decken, die stärkere oder schwächere Bedeckung der vollendeten Packung mit wollenen Decken, mit einem oder mehreren Federdeckbetten angezeigt?

Wenn ich diese Fragen an dieser Stelle schon aufwerfe, so thue ich es mit Rücksicht auf den Umstand, daß für alle übrigen in den nachfolgenden Kapiteln von Abteilung I des zweiten Teils meines Buches beschriebenen Packungen, Wickelungen usw. in Bezug auf die erwähnten Punkte mehr oder weniger die gleichen Grundsätze gelten wie für die „Ganzpackung" — Man beabsichtigt, durch die längere oder kürzere Dauer der Anwendung einer Ganz- oder einer Teilpackung, durch ein mehr oder weniger ausgerungenes nasses Tuch, durch einen niederen oder höheren Wärmegrad des Wassers, durch eine stärkere oder schwächere, einfache oder mehrfache Lage des nassen Tuches, durch eine dickere oder dünnere Wollumhüllung der feuchten Lage, entweder erregend, reizend, erwärmend oder ableitend, herabstimmend, beruhigend, kühlend, entzündungswidrig, schmerzstillend auf den Körper oder einzelne Teile desselben einzuwirken.

Es gelten in dieser Hinsicht folgende Regeln:

Zur Hervorrufung einer erregenden, reizenden, erwärmenden Wirkung nimmt man, je nachdem man sie bemessen, bezw. steigern will, ein einziges, mehr oder weniger scharf ausgerungenes, niedrig temperiertes nasses Tuch, eine oder

mehrere wollene Decken zum Umwickeln, wählt eine dichtere Bedeckung der vollendeten Packung und läßt den Patienten längere Zeit, bis zum Heißwerden oder Schwitzen, in der Packung liegen. Teilpackungen bleiben bis zum Heiß- oder bis zum Trockenwerden liegen.

Zur Erzielung einer ableitenden, herabstimmenden, beruhigenden, kühlenden, entzündungswidrigen, schmerzstillenden Wirkung bedient man sich, je nachdem man einwirken will, eines oder mehrerer, noch triefenden Tücher, wählt im allgemeinen eine höhere Wassertemperatur, nimmt nur eine leichte, dünne, oder gar keine Wollumhüllung, und läßt den Patienten nur bis zur Erwärmung in der Packung, oder, wenn lokale Umschläge angewendet werden, diese nur bis zur Erwärmung auf den betreffenden Körperteilen liegen.

Sowohl bei der erregenden, wie bei der herabstimmenden Methode sind eine Menge von Modifikationen zulässig, bedingt durch Krankheitsform, Krankheitsgrad, Lebenskraft, Leibesbeschaffenheit, Alter und Geschlecht des Patienten

Da sich nun bekanntlich alle Krankheiten durch Fieber entscheiden, sei es, daß bei chronischen Krankheitszuständen zur Beseitigung des Zustandes Fieber hervorgerufen werden soll, sei es, daß bei einem entweder künstlich hervorgerufenen oder auf natürliche Weise, d. h. frisch entstandenen Fieber, bei akuten Leiden, die Bewegungen des Fiebers zu Gunsten des Organismus ausgenutzt und entweder beschleunigt oder gemäßigt werden sollen, so haben wir es immer nur mit der fiebererzeugenden, d. h. erregenden Methode, oder mit der fieberstillenden, d. h. herabstimmenden Methode zu thun. Es wird also in den Fällen, wo Ganzpackungen oder Teilpackungen, letztere in einer bestimmten Form, angewendet werden, immer nur die Hervorrufung der einen oder der anderen Wirkung bezweckt.

Die erregende Ganzpackung.

Will man erregend wirken, d. h. einen künstlichen Fieberzustand erzeugen, oder nur einen thermischen Reiz auf den ganzen Körper oder auf einen einzelnen oder mehrere Körperteile ausüben, so empfiehlt es sich, das nasse Tuch gut auszuringen. Bei einer länger dauernden Einwickelung wird nämlich, wenn durch die Erwärmung des nassen Tuches feuchte Wärme entstanden und die Feuchtigkeit des

Tuches teilweise in Dampf umgewandelt worden ist, durch die Dunstbildung dem Körper mehr Wärme entzogen, als dies durch das nasse Tuch geschieht. Da nun bei einem gut ausgerungenen nassen Tuche die Wasserverdampfung schneller erfolgt, als bei einem noch triefenden, so wird selbstredend bei einer Wickelung mit einem gut ausgerungenen Tuche die Wärmeproduktion und die Wärmeentziehung größer sein müssen, als bei einem triefenden, namentlich, wenn eine längere Dauer der Anwendung die erregende Wirkung des gut ausgerungenen Tuches noch verstärkt.

Je kälter das gut ausgerungene nasse Tuch ist, desto schneller tritt die Wiedererwärmung ein, und desto nachhaltiger ist die Reaktion. Ich kann nicht umhin, an dieser Stelle nochmals hervorzuheben, daß die Kälte des Wassers ein Reiz für die Gefühlsnerven der Haut ist, und zwar ein um so stärkerer, je größer die Temperaturdifferenz zwischen Körper und Wasser ist. Dieser Reiz pflanzt sich durch die Nerven zum Gehirn fort, wo er als „Kälte“ empfunden wird, und ruft dort zu gleicher Zeit das Gefühl der Belebung und der Erfrischung hervor.

Mit dem Nerveneffekt, mit der Erregung der Nervenendigungen in der Haut, verengern sich die Hautblutgefäße, das Blut tritt aus der Haut und drängt in kräftigem Strome nach den inneren Organen, deren Verrichtungen dadurch gesteigert werden. Das ist ja alles dem geehrten Leser nun zur Genüge bekannt. — Je kälter das Wasser, desto heftiger ist der Reiz auf Nerven und Haut, eine desto größere Blutmenge wird aus der Haut verdrängt, desto kräftiger ist der Strom des Blutes nach dem Innern, desto schneller wird daselbst die Rückstauung des Blutes überwunden, desto lebhafter ist das Zurückströmen des Blutes nach der Körperoberfläche, desto regelmäßiger wird der Blutumlauf, desto gleichmäßiger die Blutverteilung, desto durchbluteter die Haut, desto gesteigerter die Wärmeproduktion, Wärmeausstrahlung und Ausdünstung derselben, desto beschleunigter geschieht die Aufrüttelung, Auflösung, Verbrennung und Ausscheidung festlagernder Auswurfsstoffe, desto lebhafter geht überhaupt der gesamte Stoffwechsel von statten. Je empfindlicher das Individuum und je niedriger der Kältegrad ist, desto lebhafter spielen sich die eben geschilderten Vorgänge ab. — Man glaube nur ja nicht, daß sich der Patient um

so schneller erwärme, je wärmer das Wasser ist, in welches das Laken eingetaucht wird. Der Fall ist gerade umgekehrt.

Die Wärme, die durch ein stark ausgerungenes naßkaltes Tuch, das noch dazu mit mehreren Wolldecken umhüllt ist, oder durch eine erregende Packung, die nach ihrer Vollendung mit verschiedenen Wolldecken oder einem dicken Federbette überdeckt worden ist, erzeugt wird, erreicht bald eine Höhe, welche der Temperatur des Körpers nicht allein gleich kommt, sondern diese noch übersteigt. Und dieser Zustand ist bereits ein fieberhafter. Die Fremdstoffmasse im Körperinnern ist auf diese wirksame Weise in Gärung versetzt worden. Zu den bereits im Blute kreisenden Krankheitserregern treten neue, gelockerte, hinzu, mit dem Blutstrom werden sie nach der Haut geschwemmt, um dort in Dunstform ausgeschieden zu werden. Daß die „erregende Packung" Krankheitsstoffe einsaugt, kann man beim Abnehmen der Tücher und der Decken mit der Nase deutlich wahrnehmen und beim Auswaschen der Einpacktücher klar erkennen. Die abgenommene Packung riecht um so intensiver, je mehr der Körper durch die Selbstbethätigung seiner Funktionen während der Packung ausgedünstet hat. Das Wasser, in dem die Tücher gewaschen wurden, zeigt eine mehr oder minder trübe Färbung.

Es findet, wie ich vorhin schon bemerkte, unter der Einwirkung der feuchten Wärme eine lebhafte Anregung der gesamten Stoffwechselvorgänge statt. Die „erregende Ganzpackung", also, wie wir jetzt wissen, die langdauernde Packung, mit einem mehr oder weniger scharf ausgerungenen, niedrig temperierten nassen Einpacktuch, einer mehr oder weniger dicken Wollumhüllung und Bedeckung, gelangt also vornehmlich bei chronischen Uebeln zur Anwendung, bei denen man durch Beschleunigung des Stoffwechsels eine Austreibung von Krankheitsstoffen erzielen will.

Die beruhigende Ganzpackung.

Die „beruhigende oder herabstimmende, d. h. fieberstillende Ganzpackung", bei welcher der allzusehr gesteigerte Stoffumsatz beschränkt und der Verbrennungsprozeß der Körperstoffe aufgehalten und gemildert werden soll, erfordert, je nach der beabsichtigten Wirkung, ein oder mehrere, nur wenig ausgerungene, noch triefende, je nach dem Fieber-

grade höher oder niedriger temperierte nasse Laken, leichte Wollumhüllung und wenig oder gar keine Bedeckung. Die Dauer dieser beruhigenden Packung ist eine verhältnismäßig kurze. Der Kranke wird ohne Verzug aus der Packung genommen und in eine neue gelegt, sobald die feuchte Hülle erwärmt ist, was bei hohem Fieber schon nach 5—10—15 Minuten der Fall sein kann. Der Grund für den sofortigen Wechsel liegt auf der Hand. Wenn die nasse Einlage die Temperatur des menschlichen Körpers (37° C.) erreicht hat, kann sie dem Körper keine Wärme mehr entziehen. Steigt die Temperatur des nassen Lakens über 37° C., dann erhitzt das Laken. Der Patient wird aufs neue unruhig, sein Kopf heiß, die Wangen röten sich, der Atem wird kurz und der Puls schnell. Man richtet dann auf einem zweiten, bereit stehenden Bette eine frische Ganzpackung her, und packt sodann den Patienten aus der ersten heraus in die zweite. Man kann so 2—4 Packungen, manchmal auch noch mehr hinter einander geben, ehe man das Fieber herabgesetzt hat. Durch jede neue Einwickelung werden die Fieberbewegungen unterbrochen. Der Wechsel der feuchten Einpackung ist dem Kranken durchaus nicht unangenehm, da, wie der geehrte Leser bereits weiß, ein Kältereiz viel weniger unangenehm empfunden wird, wenn die Haut gut durchblutet und erwärmt ist. Wie die Erfahrung lehrt, tritt Frösteln und eine sogenannte Gänsehaut erst nach mehreren Einpackungen ein, wenn die Körpertemperatur bereits auf die Norm oder unter diese herabgesetzt worden ist.

Daß die Entziehung von Wärme bei rasch gewechselten Umhüllungen um so größer ist, je triefender, dicker und gröber jedesmal die nasse Umhüllung ist, bedarf wohl keiner besonderen Beweise. Nur hüte man sich vor Anwendung von allzu niederen Wassertemperaturen bei hohem Fieber, in dem Glauben, dasselbe um so eher herabsetzen zu können. Die Rückstauung des Blutes im Innern würde infolge der ausbleibenden Reaktion bedenkliche Störungen im Blutkreislaufe hervorrufen, die sich durch aussetzende Atmung, stockenden Herzschlag, kaum hörbaren, dabei aber flüchtigen Puls, Blaß- oder Blauwerden der Körperoberfläche, kalte Extremitäten und andere Erscheinungen mehr äußerten, und schließlich würde Kollaps (Sinken der Kräfte bei herannahendem Tode) eintreten. — Je höher das Fieber, je jugendlicher, empfind-

licher und erregbarer der Patient ist, desto höher muß das Wasser temperiert sein, in welches das Einpacktuch eingetaucht wird.

In den letzten Packungen, die man zur Herabsetzung des Fiebers giebt, bleibt der Kranke gewöhnlich länger liegen, als in den ersten, da er sie langsamer erwärmt. Liegt es in der Natur der Krankheit, sich durch einen kritischen Schweißausbruch zu entscheiden — der ja auch fieberherabsetzend wirkt, denn der Schweiß ist sozusagen der „Schaum“ der im Körper vorhandenen Gärungsmasse*) — so kann man die nasse Einlage bei der letzten Packung etwas schärfer auswinden und eine dichtere Wollumhüllung und Wollbedeckung wählen. — Diese Packung ist dann eine „erregende“. Man wird diese Packung, zum Beschluß der Serie von „herabstimmenden“, bei denjenigen Krankheitsformen zu wählen haben, die von Natur aus Neigung zeigen, sich durch einen Schweißausbruch zu entscheiden, d. h. die Genesung einzuleiten, z. B. bei Katarrhen, Erkältungen usw. — Bei entzündlichen Krankheiten, z. B. bei Diphtheritis, Lungenentzündung, Unterleibsentzündung, Entzündungen des Brust-, Rippen- und Bauchfells, Typhus, Nervenfieber usw., bei Ausschlagskrankheiten, z. B. bei Masern, Scharlach, Pocken usw., die einen mehr oder weniger typischen Verlauf nehmen, und bei denen man nur außergewöhnliche Fieberbewegungen, wie sie im Hitzestadium eintreten, in Schranken zu halten sucht, sind dagegen nur häufig gewechselte, „beruhigende, herabstimmende Ganzpackungen“ am Platze.

Die „herabstimmende, beruhigende, kühlende, entzündungswidrige usw. Ganzpackung“ ist eines der vorzüglichsten Mittel zum schonendsten Herabsetzen des Fiebers. Sie eignet sich daher hauptsächlich zur Anwendung bei schwächlichen, zart konstituierten, erregbaren und blutarmen Patienten, und in den Fällen, wo eine Beruhigung des Nervensystems und des Blutlebens erzielt, sowie Entzündungszustände beseitigt werden sollen, die zwar auch anderen Kurprozeduren weichen würden, zu deren Vornahme aber die nötigen Badeapparate fehlen.

---

*) Siehe näheres S. 513, Kapitel 34 des ersten Teils. Ein „kritischer“ Schweißausbruch zeigt den Abfall des Fiebers an. Der Körper will sich damit überschüssiger Wärme entledigen. Er erweitert das periphere Stromgebiet des Blutes bis zum äußersten, ruft hierdurch Schweiß und durch dessen Verdampfung Abkühlung hervor.

Wichtige allgemeine Bemerkungen zur Ganzpackung.

Die Anwendung der Ganzpackung wird nur durch solche Krankheitszustände untersagt, bei denen eine erregende oder reizende Einwirkung mit augenblicklichem Effekt stattfinden muß, wie z. B. bei Cholera, Bewußtlosigkeit, Schlagfluß, plötzlich eingetretener Herzschwäche, aussetzender Atmung usw. — Hier sind „Abreibungen“ mit Uebergießungen, oder letztere nur allein, oder Bäder in verschiedener Form angezeigt.

Auf jede Ganzpackung folgt entweder, im Wechsel, eine andere, oder eine flüchtige Abwaschung (16—22° R.), eine Abklatschung (18—24° R.), ein kurzes Halbbad (22—25° R.), ein Vollbad (26—27° R.) oder ein Rumpfbad (18—22° R.). (Näheres über diese Anwendungen siehe im Inhaltsverzeichnis.) Die letzte Packung wird immer mit einem kurzen kühlenden Verfahren beschlossen. Man bezweckt damit einerseits, die an der Körperoberfläche noch angehäufte überschüssige Wärme abzuleiten und auf solche Weise die Wirkung der Packung zu vervollständigen, anderseits, die in der feuchten Wärme der Packung erschlafften Hautblutgefäße wieder zu verengern, die Hautporen zu schließen und einen Belebungseffekt mittels der Nerven auf den Gesamtorganismus hervorzubringen. Ein nochmaliges Zurückdrängen des Blutes von den peripheren Hautblutgefäßen nach dem Innern des Körpers, die Hervorrufung einer nochmaligen Reaktion, ist nicht der Zweck dieser Prozedur.

Während der Vornahme der Abkühlungsprozedur schließe man die Fenster. Dieselben sind auch während des Wechsels der Packungen stets zu schließen. Man packe, wenn man den Kranken nur abwaschen will, zuerst den Oberkörper desselben aus, und wasche ihn dann ab, wie im Kapitel 5 angegeben, trockne ihn ab, und ziehe darauf dem Kranken das Hemd an. Sodann entferne man die Packung von dessen Beinen, die man gleichfalls wäscht, abtrocknet und bekleidet. — Beim Abtrocknen ist jedes Reiben zu vermeiden. Nur sanftes, leises Tupfen darf stattfinden, vor allem bei Haut- und bei Ausschlagskranken. Eventuell trockne man den Kranken gar nicht ab. (Siehe unter „Nichtabtrocknen“ im Inhaltsverzeichnis.) Nun überläßt man den Kranken der Ruhe und öffnet die Fenster wieder.

Man unterlasse niemals, während der Patient in der

Packung liegt, ein oder mehrere Fenster zu öffnen. Reine, frische, sauerstoffreiche Luft befördert die Erwärmung in einer Packung, insbesondere in einer erregenden, mehr, als ein — warmer Ofen im Zimmer. Frische Luft für die Lungen, wenn auch die Körperoberfläche hermetisch davon abgeschlossen ist! Die schnellere Erwärmung des Körpers bei geöffnetem Fenster erklärt sich durch Beschleunigung des Verbrennungsprozesses (Stoffwechsels), infolge einer größeren Zufuhr von Sauerstoff.

Wenn man zu den nassen Einlagen nicht die empfehlenswerte und verhältnismäßig sehr preiswürdige Rohseide verwendet, nehme man nur gebrauchte, grobe, gut verwaschene Leinentücher von nicht zu fester Webart, damit das Wasser gut aufgesaugt wird und die nassen Tücher sich eng dem Körper anschmiegen.

Die Einpacktücher sollten stets in doppelter Anzahl vorhanden sein, damit man zu einer neuen Packung frisches, in der Zwischenzeit gereinigtes Packmaterial verwenden kann. Das gebrauchte und mit Krankheitsstoffen durchzogene Tuch wasche man in lauwarmem Wasser aus, spüle es in kaltem Wasser nach und hänge es zum Trocknen an die Luft. Bei öfterem Wechsel der Packungen muß man allerdings schon die Tücher der abgelegten Packung, nachdem sie tüchtig in lauwarmem Wasser ausgewaschen sind, sogleich wieder in Benutzung nehmen. Selbstredend müssen sie unmittelbar vor dem Gebrauch in das entsprechend temperierte kühle Wasser eingetaucht werden. Liegt der Kranke dann einige Zeit außer Packung, so muß die gründliche Reinigung der Tücher durch Ausspülen, Auskochen und Lüften in frischer Luft nachgeholt werden. — Die Wolldecken reinige man durch Klopfen und Lüften. Am besten hängt man sie an die Sonne, wo sie wirksam „desinfiziert" werden. Ab und zu wasche man auch die Wollumhüllungen.

Die Vorrichtungen zur Anlegung einer Ganzpackung müssen vollendet sein, bevor man den Kranken entkleidet. — Während des Umlegens der Packung spreche man nicht zu viel mit dem Kranken, sondern konzentriere lieber seine ganze Aufmerksamkeit auf eine regelrechte Anlage der verschiedenen Umhüllungen. — Man befleißige sich beim Anlegen der Packung immer der größten Ruhe. Unruhe und „nervöse" Hast der bedienenden Person regen den Kranken auf. Eile ist bei

Fieberkranken unnötig. Ein Fiebernder erkältet sich nicht so leicht.

Den in einer Packung eingeschlafenen Kranken störe man niemals. Man packe ihn erst nach dem Erwachen aus. Dagegen versäume man nie den Wechsel der Packung, wenn sich Unruhe, Aufregung, Hitze usw. zeigen, oder wenn Bewußtlosigkeit eintritt.

Wechselt man eine Packung, so muß die neue erst vollständig auf einem zweiten Bette hergerichtet sein, bevor man den Kranken aus der alten nimmt.

Etwaige „große“ oder „kleine“ Bedürfnisse sind vor dem Einpacken abzumachen. Man versäume nicht, insbesondere Kinder dazu anzuhalten. Erwachsenen, die das Wasser nicht halten können, legt man einen sogenannten „Harnfänger“ (Fig. 22 und 23, S. 566) in der Packung an. Man kann, um etwaigen „Eventualitäten“ vorzubeugen, dieses „löbliche“ Verfahren auch bei länger dauernden, erregenden Ganzpackungen beobachten.

Kalte Füße dürfen nicht mit ins feuchte Tuch, sondern nur in die Wolldecke eingeschlagen worden. Befürchtet man, daß die Füße während der Dauer der Packung kalt werden könnten, so legt man, nachdem das nasse Tuch um die Füße herumgeschlagen worden ist, eine Wärmkruke an dieselben, und packt die Kruke beim Umhüllen der Füße mit der Wolldecke dann mit diesen zusammen ein. (Näheres darüber siehe unter „Bettdampfbad“ im Inhaltsverzeichnis.)

Will man in der Packung auf einzelne Körperteile noch besonders, entweder kühlend oder erregend, einwirken, so legt man auf die betreffenden Teile mehr oder weniger ausgerungene, dickere oder dünnere Teilpackungen, Umschläge oder Kompressen, welche in Wasser von 15—20° R. eingetaucht worden sind. (Näheres siehe unter „Teilpackungen“, „Umschläge“ usw. im Inhaltsverzeichnis.)

Der Ganz- oder Vollwickel nach Kneipp.

Der Kneippsche „Ganzwickel“ unterscheidet sich in keiner Weise von der „Ganzpackung“. Er soll kranke Stoffe auflösen, in sich aufnehmen (d. h. einsaugen) und, nach Kneipps eigenen Worten: „Die Natur verbessern“. Der herabstimmende Ganzwickel nimmt die überschüssige Körperwärme

in sich auf, d. h. er saugt sie auf, vermindert und beseitigt also die Fieberhitze. Der **erregende Ganzwickel** produziert feuchte Wärme, lockert und löst Krankheitsstoffe auf durch Erzeugung eines künstlichen Fieberzustandes. Der Wickel wird entweder in reines, kaltes Wasser oder in eine noch **heiße** Abkochung von Kräutern (in Heublumen-, Haberstroh-, Fichtenreiser- oder Zinnkrautabsud)*) eingetaucht, mehr oder weniger

---

*) Je wärmer der „Kräuterwickel" appliziert wird, desto eingreifender und wohlthuender wirkt er zur Aufrüttelung, Auflösung und Ausscheidung von Krankheitsstoffen. — In fieberhaften Zuständen empfiehlt sich seine Anwendung allerdings nur im ersten Stadium, dem sogenannten Froststadium.

Zur Bereitung der einzelnen Kräuteraufgüsse dienen folgende Winke:

Die getrockneten Wiesenblumen oder die „Heublumen", wie Kneipp sie nennt, werden mit siedendem Wasser aufgegossen und dann auf einer warmen Stelle des Ofens einige Minuten zum Ziehen stehen gelassen. Der Absud sieht dann beinahe aus wie schwarzer Kaffee. In diese „Brühe" wird das Einpacktuch eingetaucht, einige Minuten darin, in dem zugedeckten Gefäße, gelassen, dann herausgenommen, mäßig ausgewunden und auf die Wolldecke ausgebreitet, worauf sich dann schnell der Patient legt.

Der Absud von „Haberstroh" (Haferstroh) wird auf die nämliche Weise „fabriziert", wie der Heublumenaufguß. Der Haberstrohwickel eignet sich namentlich für Gichtleidende.

Der „Heublumen"- und der „Haberstrohwickel" bleiben im allgemeinen nicht länger als 1—1¼ Stunden liegen, da sie, um mit Pfarrer Kneipp zu reden, „der Natur zu viel entziehen und der Kranke bald fühlen würde, daß er bedeutend schwächer wird". — Man verlasse aber einen warmen Wickel unbedingt sofort, wenn er anfängt, kühl zu werden. Man lege ihn daher stets so warm um, als man ihn nur vertragen kann. Um die Wärme des Wickels möglichst lange zu konservieren, nehme man mehrere Wolldecken zur Umhüllung und lege ein trockenes Leinentuch zwischen das heiße, in den Aufguß getauchte Einpacktuch und die Wollumhüllung.

Die „Fichtenreiser" werden ungefähr eine gute halbe Stunde tüchtig gekocht. Dann ist der Absud zum Gebrauch fertig. Der in das Fichtenreiserabsud getauchte Wickel hat neben seinen sonstigen schätzenswerten auflösenden Eigenschaften noch den Vorzug, die Haut zu kräftigen und durch seinen milden harzigen Geruch auch den Geruchsnerven des „Eingepackten" eine „frohe Stunde" zu bereiten.

Der „Zinnkraut"- oder „Schachtelhalmabsud" wird in der nämlichen Weise hergestellt, wie der „Heublumenabsud". Der „Zinnkrautwickel" wird mehr als „Teilwickel" verwendet und eignet sich namentlich zur Auflage auf brandige, krebsartige Geschwüre, faulende Wunden usw. Der Zinnkrautwickel reinigt in wirksamer Weise offene Wunden, er „putzt" sie „aus".

Nach Abnahme eines Kräuterwickels ist noch ½—1 Stunde Ruhe

ausgerungen und ist dann zum Gebrauche fertig. Die Anlage und die Wollumhüllung sind wie bei der Ganzpackung. Die Dauer des kalten Ganzwickels ist gewöhnlich 1—1½ Stunden; der warme Kräuterwickel währt bis zu seinem Kühlwerden.

Der spanische Mantel nach Kneipp.

Der „spanische Mantel“ nach Kneipp gleicht einem Schlafrock. Er ist aus grobem Leinen gefertigt und reicht weit über die Füße herab (Fig. 51). Man legt den spanischen Mantel naß*), je nach der beabsichtigten Wirkung mehr oder weniger ausgerungen, an, legt sich mit ihm auf eine auf einer Lagerstätte ausgebreitete Wolldecke und läßt sich dann von einer zweiten Person, in der nämlichen Weise wie bei einer Ganzpackung, in die Wolldecke einschlagen. Will man eine erregende Wirkung erzielen, so taucht man den spanischen Mantel in niedrig temperiertes (kaltes) Wasser ein, ringt ihn scharf aus und nimmt zur Umhüllung 2—3 Wolldecken. Eine Bedeckung der vollendeten Packung mit einem Federbett kann dann auch noch stattfinden. Zu achten ist darauf, daß der Mantel beim Einpacken an jedem Körperteil glatt anliegt, also keine Falten wirft und daher nirgendswo drückt. Auch die Wolldecke muß vor dem Umschlagen, nach beiden Seiten hin, auf dem Bette glatt gezogen werden, damit sich unter

Fig. 51.
Der spanische Mantel nach Kneipp.

im Bette, bei guter Bedeckung, notwendig. Eine Abkühlung durch eine Abwaschung oder ein Bad usw. empfiehlt sich nicht.

(Weiteres siehe unter „Kneippkur“ im Inhaltsverzeichnis.)

*) Der spanische Mantel kann selbstredend, wie alle übrigen

dem Rücken des Eingepackten keine Falten bilden. Die Wirkung des spanischen Mantels unterscheidet sich in keiner Weise von der der Ganzpackung. „Es genügt vollständig," schreibt Pfarrer Kneipp, „wenn er alle acht oder vierzehn Tage angewendet wird, und ich empfehle ihn auch nicht öfters. Wenn aber recht korpulente Leute schnell mager werden wollen, so kann er für kurze Zeit auch jeden zweiten oder dritten Tag genommen werden; ebenso kann er auch in der Woche zwei- bis viermal genommen werden, wenn der ganze Körper angeschwollen ist. Weil der spanische Mantel stark ausleitet, so soll sich jeder, der eine geschwächte Natur hat oder sehr mager ist, bei der Anwendung desselben sorgfältig in acht nehmen; denn ein solcher würde sich zu viel Kräfte und Säfte entziehen und dadurch Schaden leiden. Es giebt viele, welche glauben, bei jedem Wickel und so auch beim spanischen Mantel müsse man in Schweiß kommen; das ist aber durchaus nicht richtig. Im Gegenteil, es soll bloß eine erhöhte Naturwärme die im Innern befindlichen kranken Stoffe auflösen, und das Tuch oder der Mantel soll diese aufnehmen. Wird der spanische Mantel entfernt, so kann der Kranke recht gut noch eine halbe bis eine ganze Stunde im Bette bleiben, weil immer noch eine erhöhte Ausdünstung stattfindet. Nach dem spanischen Mantel Waschungen oder ein Bad zu nehmen, ist durchaus nicht erlaubt."

So weit Pfarrer Kneipp. — Man verbindet in einer sogenannte „Kneippkur" den Gebrauch des spanischen Mantels mit anderen Anwendungen, z. B. Halbbädern, Voll- und Rückengüssen usw. Tritt in der Packung mit dem spanischen Mantel Schlaf ein, so läßt man den Kranken ruhig ausschlafen, wie auch im übrigen bei der Anwendung des spanischen Mantels alle diejenigen Behandlungsgrundsätze gelten, wie ich sie unter der „Ganzpackung" schon angeführt habe.

Das nasse Hemd nach Kneipp.

Das „nasse Hemd" nach Kneipp ist eine vortreffliche Anwendung bei leichteren Krankheitsfällen und wirkt etwas

---

Kneippschen Wickel, sowohl als kalter Wasserwickel, wie auch als warmer Kräuterwickel zur Anwendung gelangen. (Näheres über die Kräuterwickel siehe in der Anmerkung zum „Ganzwickel", S. 661.)

schonender und milder wie die Ganzpackung und der spanische Mantel.

Man taucht ein ziemlich langes, gut verwaschenes Hemd von grobem Gewebe in kaltes Wasser, oder in eine Mischung von Wasser und Essig*), oder in eine noch heiße Kräuterabkochung von Haberstroh, Heublumen oder Fichtenreisern, ringt es, wenn es in kaltes Wasser eingetaucht wurde, je nach der beabsichtigten Wirkung mehr oder weniger aus, zieht es an und läßt sich dann, wie bei der Ganzpackung, in eine oder mehrere Wolldecken einwickeln. Die Dauer der kalten Einwickelung beträgt im allgemeinen 1½—2 Stunden; die warme Kräutereinwickelung währt bis zum Kühlwerden des Tuches. Schlaf stellt sich, wenn nicht schon in der ersten, dann doch gewiß in der zweiten oder dritten Wickelung ein. Das nasse Hemd wirkt aber nicht allein beruhigend, sondern auch auflösend und ausscheidend. — Ist das Hemd auf der Vorderseite offen, also zum Anziehen wie ein Rock eingerichtet, so nennen es die „Kneippenthusiasten" den „kleinen spanischen Mantel". Nach der Abnahme des nassen Hemdes bleibt der Kranke noch eine halbe bis ganze Stunde im Bette liegen, um noch weiter auszudünsten. Im übrigen gelten für das nasse Hemd die gleichen Behandlungsgrundsätze wie für den spanischen Mantel.

Die Anwendung des nassen Hemdes oder des kleinen spanischen Mantels empfiehlt sich namentlich bei Kindern in Fieberzuständen. Wenn den Kindern andere Anwendungen zu „spanisch" vorkommen, gebraucht man mit Vorteil das nasse Hemd, indem man es so lange wechselt, bis das Fieber herabgesetzt worden ist.

9. Die Dreiviertelpackung.

Die „Dreiviertelpackung" ist eine vorzügliche, sehr wertvolle Wasserprozedur in fieberhaften oder akuten Krankheiten. In chronischen Leidenszuständen gelangt sie vornehm-

*) Die Anwendung von „Wasser und Essig" wird von Pfarrer Kneipp bei Schwächlichen, Blutarmen usw., zur Erzielung einer raschen Reaktion, einer schnelleren Hautdurchblutung, empfohlen. Ich rate bei Anwendung der Ingredienz „Essig" zur Vorsicht, da Essig adstringierend wirkt, die Hautporen zusammenzieht und dadurch die Ausdünstung verhindert.

lich bei der „Hunger“- und „Durstkur“ zur Anwendung (siehe diese im Inhaltsverzeichnis). Die Dreiviertelpackung hat eine ähnliche, aber etwas gelindere Wirkung wie die Ganzpackung, und man wendet sie in den Fällen gern an, wo man es mit wasserscheuen, ängstlichen, aufgeregten Personen zu thun hat, die sich gegen das Einschlagen der Arme in das nasse Tuch, das bei einer Ganzpackung stattfindet, sträuben. Namentlich giebt man Kindern, die nicht ans Wasser gewöhnt sind, gern eine Dreiviertelpackung. Bei Entzündungszuständen der inneren Organe (des Gehirns, des Herzens, der Lungen usw.) wählt man mit Vorliebe die Dreiviertelpackung und bedeckt die entzündeten Teile in der Packung dann mit kühlenden Kompressen.

Erforderlich sind:

Eine zweite Person.

Eine oder mehrere wollene Decken*), die eventuell kleiner sein können, wie die zur Ganzpackung verwendeten.

Mehrere Leinentücher.

Wasser in der erforderlichen Temperatur, im allgemeinen 15—18° R. Usw., usw., wie bei der „Ganzpackung“.

Verfahren: Man legt die wollene Decke, welche am besten die Länge des Patienten hat, damit sie unterhalb der Füße in entsprechender Länge übersteht, und welche die zum Herumschlagen um den Patienten erforderliche Breite besitzt, auf das Bett, so daß sich die obere Kante der Decke da befindet, wohin die Achselhöhlen des Patienten zu liegen kommen. Ist die wollene Decke zu lang, so schlägt man sie nach oben oder nach unten zu etwas ein, damit sie die entsprechende Länge erhält.

Auf die wollene Decke wird das nasse Laken, je nach der beabsichtigten Wirkung mehr oder weniger ausgerungen, hingebreitet. Es muß die gleiche Größe wie die Wolldecke haben, doch kann seine obere Kante ungefähr eine Hand breit tiefer nach dem Fußende des Bettes zu liegen und an demselben, wie bei der Ganzpackung, in einer Länge von 25—30 Centimeter über die Füße hinausragen. (Auf Fig. 52 und 53 ist dies nicht sichtbar.)

---

*) Abgepaßte Wollumhüllungen mit rohseidenen Einlagen für die „Dreiviertelpackung“, in der Breite von 140 Centimeter und in der Länge von 150 Centimeter, sind in dem Kauf- und Versandhaus von Carl Braun, Berlin S., käuflich zu haben. Näheres ersehe man aus dem Preiskurant des Geschäftes.

Die Dreiviertelpackung ist nun so hergerichtet, wie dies Fig. 52 zeigt.

Der völlig entkleidete*) Patient legt sich nun auf das feuchte Laken, bezw. auf die Packung, so daß diese nach dem Kopfende zu bis zu den Achselhöhlen reicht (Fig. 53). Hierauf wird, indem der Patient die Arme hebt oder unter dem Kopfe zusammenfaltet, das nach beiden Seiten des Bettes herabhängende nasse Tuch, ganz wie bei der Ganzpackung, zuerst um den Oberkörper und dann um die Beine geschlagen,

Fig. 52. Die Dreiviertelpackung. (Die offene Packung.)

wobei man jedes Bein einzeln einpackt und gut umwickelt (Fig. 54). Das über die Füße hinausragende Ende des feuchten Tuches wird über die Füße gezogen und locker auf dieselben gelegt.

---

*) Der Patient wird in akuten Krankheiten häufig, in chronischen Krankheiten, wo es sich um eine erregende, länger währende Einpackung handelt, stets mit dem Hemde bekleidet in die Dreiviertelpackung gelegt. Während des Anlegens der Packung durch eine zweite Person wird das Hemd bis zum Halse hinaufgestreift und nach vollendeter Packung vorsichtig über diese, ohne sie zu zerstören, wieder hinuntergeschoben. (Siehe deswegen auch Seite 406.) Gerade in diesem Falle sind die abgepaßten Packungen mit Rohseideneinlage, die nicht so voluminös sind, wie die mit Wolldecke und mit grobem, dickem, nassem Tuch hergestellten Packungen, nicht genug zu empfehlen. Das Hemd streift sich über jene viel besser herunter, und die Packung verschiebt sich auch nicht so leicht, da die Wollumhüllung mit einigen Sicherheits- oder Haarnadeln befestigt werden kann.

Zur wirksameren Unterstützung des Worts und zur besseren Veranschaulichung der Prozedur ist der Patient auf allen Abbildungen der „Dreiviertelpackung“ unbekleidet dargestellt.

Nun schlägt man die Wolldecke um den mit dem feuchten Tuche bekleideten Patienten, indem man, genau wie bei der Ganzpackung, zuerst den jenseits am Bette herabhängenden Teil der Wolldecke ergreift, ihn um den Patienten von den

Fig. 53. Die Dreiviertelpackung. (Der Patient liegt auf der offenen Packung.)

Füßen bis zu den Achselhöhlen schlägt und an der ganzen — der bedienenden Person zugekehrten — diesseits befindlichen Körperseite desselben gut unterstopft und das gleiche dann

Fig. 54. Die Dreiviertelpackung.
(Die Abbildung zeigt, wie jedes Bein einzeln in das feuchte Laken eingeschlagen wird.)

mit dem diesseitigen Teile der Decke vornimmt, den man jenseits an der ganzen Körperseite des Patienten gut unterstopft. Der an den Füßen überstehende Teil der Wolldecke wird, wie bei der Ganzpackung, der Länge nach zusammengefaltet und, indem man die Füße mit der einen Hand etwas in die

Höhe hebt, mit der anderen umgekippt und unter die Füße gelegt.

Die Packung ist nun vollendet, wie dies Fig. 55 zeigt. — Man überdeckt nun den Patienten mit einem Federbett, das man überall, namentlich am Halse und an den Schultern, gut einstopft. Ueber das Federbett kann man nun noch ein Leinentuch oder eine Wolldecke breiten. Diese Bedeckung muß gleichfalls überall gut eingestopft werden.

Kalte Füße werden vorher oder in der Packung, ganz wie bei der Anwendung der Ganzpackung, erwärmt. Der Raum zwischen den Füßen und dem Fußende der Bettstelle

Fig. 55. Die Dreiviertelpackung. (Die vollendete Packung.)

wird am besten mit einem Federkopfkissen ausgefüllt. (Auf den Abbildungen ist ein solches nicht dargestellt, da dessen Stelle ein sogenannter „Fußkeil“ vertritt.)

Die Wirkung und die Anzeige der Dreiviertelpackung.

Die Wirkung der „Dreiviertelpackung“ ist eine ähnliche wie die der Ganzpackung.

Soll jene erregend wirken, so ringt man das nasse Tuch mehr aus, temperiert das Wasser, in welches das Tuch eingetaucht wird, niedriger und wählt eine stärkere Umhüllung oder Bedeckung mit Wolle. Auch kann man zwischen das nasse Tuch und die Wollumhüllung noch ein trockenes Leinentuch einschieben.

Will man eine beruhigende Wirkung erzielen, so nimmt man Tücher (2—4), die mäßig ausgerungen sind oder triefen,

eine leichte Wollumhüllung und eine leichte Bedeckung der fertigen Packung.

In der **Kinderpraxis** wendet man, wie ich eingangs dieses Kapitels schon erwähnte, die Dreiviertelpackung mit großer Vorliebe in fieberhaften Zuständen an. — Merkt man, um mit Professor Jäger zu reden, daß in dem Kinde „etwas steckt", so giebt man eine erregende Dreiviertelpackung — vielleicht in der Dauer von 2—2½ Stunden; „ist es heraus", hat sich Fieber, Ausschlag usw. eingestellt, so giebt man eine beruhigende Dreiviertelpackung. Für Kinder gelten die nämlichen Behandlungsgrundsätze, wie für Erwachsene. Wird das Kind in der Packung heiß und unruhig, dann muß es sofort heraus und in eine andere, schon fix und fertig hergerichtete, frische Packung gebracht werden, und der Wechsel der Packungen muß so lange eingehalten werden, bis das Fieber erheblich heruntergesetzt und das Kind ruhiger geworden ist. Ein in der Packung eingeschlafenes Kind darf natürlich ebensowenig wie der Erwachsene im Schlaf gestört werden. Aber ebenso wenig wecke man, was ich nebenher erwähnen will, im Bette fest schlafende kranke Erwachsene oder Kinder, um mit ihnen eine Anwendung, sei sie, welche sie wolle, vorzunehmen.

Eine erregende Dreiviertelpackung oder die letzte der im Wechsel gegebenen beruhigenden Dreiviertelpackungen ist stets mit einer Abwaschung, Abklatschung, einem Halbbade usw. zu beschließen. Ist der Patient, gleichviel ob Erwachsener oder Kind, in der Packung eingeschlafen, so nimmt man die abkühlende Prozedur nach seinem Erwachen vor.

Man probiere die Dreiviertelpackung an Kindern schon in deren gesunden Tagen mit trockenen Tüchern. Die Kinder lassen sich dann viel williger in kranken Tagen einschlagen, weil sie wissen, daß bei der Manipulation des Einpackens das „Messer" oder die „Zange" des „Herrn Doktors" nicht in Aktivität tritt. Die kältende Wirkung des nassen Tuches kann man ja noch durch ein — Geschenk mildern. Der Zweck heiligt bekanntlich die Mittel.

Sich selbst eine Dreiviertelpackung anzulegen, im Fall eine zweite Person nicht zur Hand ist, kann ich nicht anraten. Die Packung wird allein nur unvollkommen angelegt, schließt dann nicht gut und verfehlt so gänzlich ihren Zweck, ganz abgesehen von einer Erkältungsgefahr, der man

sich durch solch ein gewagtes Unternehmen aussetzt. Man nehme, an der Stelle der Dreiviertelpackung, dann lieber eine Halbpackung oder eine Bein- und eine Rumpfspackung, die man sich bequem selbst anlegen kann. (Näheres darüber siehe im Inhaltsverzeichnis unter „Halbpackung“, sowie unter „Bein“- und unter „Rumpfspackung“.)

Der Unterwickel nach Kneipp.

Der „Unterwickel“ nach Kneipp unterscheidet sich in nichts von der „Dreiviertelpackung“. Zu einiger Bedeutung ist der „Unterwickel“ durch das sinnreiche Verfahren Kneipps gelangt, die Anwendung desselben der armen Bevölkerung „mundgerecht“ zu machen. Kneipp schreibt, nachdem er das Anlegen des Unterwickels eingehend geschildert, darüber folgendermaßen:

„Einfache, arme Land- und Bauersleute können diese ganze Geschichte viel einfacher haben. Sie suchen sich einen alten, ziemlich abgenutzten, deshalb weniger steifen Getreidesack aus, tauchen denselben ins Wasser, winden ihn ordentlich aus und schlüpfen dann bis unter die Arme in den Sack, gleich als wenn sie die Hosen anziehen würden. In dieser altmodischen Tracht legen sie sich auf die ausgebreitete Wolldecke ins Bett und wickeln sich in diese und das Federbett tüchtig ein. Hunderte haben diese Art von „Sackjucken“ probiert. Schäme Dich nicht, der Sack wird auch Dir recht wohl bekommen!“

Der Unterwickel wird sowohl in kaltes Wasser, wie in einen noch heißen Kräuterabsud eingetaucht und hat eine ähnliche Wirkung*) wie der Voll- oder Ganzwickel nach Kneipp. Die Behandlungsgrundsätze sind die gleichen wie beim Vollwickel, spanischen Mantel und nassen Hemd.**)

---

*) Man taucht den „Unterwickel“ in eine Abkochung von Haferstroh, Heublumen oder saurem Heu und verwendet ihn dann zur Beseitigung von Harnbeschwerden, Steinleiden, Gicht usw. — In Fichtenreiserabsud eingetaucht, dient der Unterwickel zur Heilung von Blähungen und krampfartigen Unterleibsbeschwerden.

**) Pfarrer Kneipp empfiehlt, nach Abnahme eines größeren Wickels noch einige Zeit, zur Fortdauer der Ausdünstung, bis zur Wiedererlangung der normalen Körpertemperatur, im Bette zu verweilen. — „Schon oft wurde ich gefragt,“ schreibt Pfarrer Kneipp in seinem „Testa-

10. Die Halbpackung.

Die „Halbpackung“ wird in der nämlichen Weise angelegt wie die Dreiviertelpackung, reicht aber nur vom Nabel bis zu den Füßen. Letztere werden mit eingepackt.

Beim Anlegen der Packung wird das Hemd, das nicht ausgezogen wird, in die Höhe gestreift und nach vollendeter Packung wieder heruntergezogen. — Jedes Bein ist einzeln in das feuchte Leinentuch einzuschlagen.

Im übrigen gelten in Bezug auf die technische Ausführung der Halbpackung die Grundsätze der Ganz- und der Dreiviertelpackung.

Man wendet die Halbpackung nur in erregender Form, und zwar in Verbindung mit anderen Wasserprozeduren, in den Fällen an, wo es sich entweder um eine Ableitung, zur Beseitigung von chronischen Kongestionszuständen nach Kopf und Brust, oder um Lockerung, Auflösung und Ausscheidung von Krankheitserregern, die sich im Unterleibe und in den Beinen abgelagert haben, handelt, beispielsweise entweder bei Blut-

---

ment“, S. 95, „ob man nach diesem Wickel (Unterwickel. Der Verf.) und überhaupt nach allen Wickeln kein Halbbad oder eine Ganzwaschung vornehmen dürfe oder solle; ich mußte immer die Antwort geben: „Wenn es notwendig wäre, ein Halbbad oder eine Ganzwaschung vorzunehmen, würde es schon auf dem Rezepte stehen.“ Es soll also nach einem Wickel nie ein Halbbad oder eine Ganzwaschung vorgenommen werden.“

Wir ersehen hieraus, daß Pfarrer Kneipp von der Prießnitzschen Behandlungsmethode, die nach einer nassen Einwickelung unter allen Umständen ein abkühlendes Verfahren vorschreibt, abweicht. — „Hic haeret aqua.“ — Es mag unter den Patienten manche robuste und widerstandsfähige Naturen geben, denen die langsame Verdunstung der an der Körperoberfläche angehäuften Wärme nicht schadet, weil sie eine stärkere Wärmeentziehung gut vertragen. Diese mögen nur ruhig die Kneippsche Vorschrift befolgen, insbesondere, wenn sie chronisch krank sind und in diesem Falle den erregenden Wickel anwenden. Nach Abnahme eines Kräuterwickels mag es auch noch angebracht sein, die Beruhigung des Blutes und den Eintritt der normalen Körpertemperatur im Bette abzuwarten. — In hitzigen, akuten Krankheitsfällen, in Fieberzuständen, wo die Wickel triefend genommen und häufig gewechselt werden, bei sehr heruntergekommenen, blutarmen Patienten, empfehle ich, der Verfasser, zum Beschluß des Turnus der Einpackungen immer ein mildes, abkühlendes Verfahren vorzunehmen, aus Gründen, die von mir schon sattsam in früheren Kapiteln des zweiten Teils dieses Buches hervorgehoben worden sind, und die auf einer empirischen Hydrotherapie beruhen.

andrang nach dem Kopfe, Eingenommenheit desselben, Kopfschmerzen, Irrereden, Schwindel, Schlaflosigkeit usw., bei Herz- und bei Lungenleiden usw., oder bei Fuß- oder bei Beingeschwülsten, rheumatischen Beschwerden und gichtischen An-

Fig. 56. Die Halbpackung. (Der Patient liegt, in das feuchte Laken eingehüllt, auf der zu beiden Seiten herabhängenden Wolldecke.)

schwellungen der Beine, Nieren- und Blasenleiden, Hämorrhoidalbeschwerden, Blähungen, Frauenleiden usw., usw. Ihre Wirkung bei Unterleibsbeschwerden wird noch durch

Fig. 57. Die Halbpackung. (Die vollendete Halbpackung.)

eine erregende Auflage (Kompresse) auf den Unterleib, vom Nabel abwärts gelegt, verstärkt. Die Dauer der erregenden Halbpackung beträgt $1^1/_2$ — 2 — $2^1/_2$ Stunden. Der Patient wird während der Packung mit einem Federbett gut zugedeckt. Nach Abnahme der Packung: Halbbad, Abwaschung, Abklatschung usw.*)

---

*) Das Einpacktuch der „Halbpackung" kann auch in einen heißen Kräuteraufguß eingetaucht, dann auf die Wolldecke gelegt und um den

11. Die Rumpfpackung.

Eine Einpackung, die von den Achselhöhlen bis zu den Hüften reicht, nennt man eine „Rumpfpackung.“

Man nimmt zur Wollumhüllung entweder ein Plaid, einen Shawl, oder ein abgepaßtes Stück Flanell und zur Einlage entweder ein Tischtuch, zwei an den Längsseiten zusammengenähte Handtücher, ein vierfach zusammengefaltenes Betttuch, oder ein abgepaßtes Stück Leinen oder Rohseide. Die Wollumhüllung und die Einlage müssen die Breite der Rumpflänge des Patienten haben, jedoch ist es gut, wenn die Wollumhüllung oben und unten 2—3 Finger breiter ist als die Einlage, damit sie bei der angelegten Packung diese gut umschließt.

Die Länge der Rumpfpackung sei eine solche, daß sie beim Anlegen Brust und Bauch doppelt bedeckt. — Einige (3—4) Nadeln — Sicherheits- oder Haarnadeln — vervollständigen die Ausrüstung zu einer Rumpfpackung.*)

Patienten so heiß, als er es vertragen kann, herumgeschlagen werden. Stauungen und Stockungen in der Säftecirkulation des Unterleibs und der Beine, odematöse Anschwellungen, Gicht, Podagra usw. lassen die Anwendung des „halben Kräuterwickels“ als angezeigt erscheinen.

*) Ich kann nicht umhin, an dieser Stelle nochmals auf die Vorteile der gebrauchsfertigen, abgepaßten Packungen und Umschläge, bestehend aus einer Umhüllung von schwefelfreiem, reinwollenem (keine Baumwollkette!) Flanell und aus einer geruchlosen, rohseidenen Einlage, aufmerksam zu machen. Die Rumpfpackung ist in dem Kauf- und Versandhaus von Carl Braun, Berlin S., Kottbuser Damm 5, in der Größe von 60/100, 60/125, 60/150 Centimeter zu haben, ebenso die Nadeln mit Sicherheitsverschluß (Fig. 59).

Es giebt nichts bequemeres und vollendeteres, als ein fertiger Umschlag! Zu Hause sucht man bei Eintritt von Krankheitsfällen gewöhnlich erst „in allen Ecken“ nach entsprechenden Wollumhüllungen und Einlagen, verliert damit die kostbare Zeit, findet womöglich nichts Passendes und zerschneidet dann mit Seufzen noch sonst verwendbare gute Sachen.

Ein für allemal will ich bei dieser Gelegenheit darauf hinweisen, daß man bei „Braun“ alle Umschläge, sowohl für den ganzen Körper, wie für einzelne Körperteile, abgepaßt, in solider Ausführung und preiswert erhalten kann, ferner jede Art von Dampf- und Badeapparaten (Voll-, Halb-, Rumpf- und Sitzbadewannen), Klystierspritzen, auch Apparate für Heilgymnastik, poröse wollene Stoffe für Oberkleidung, durchlässige Unterkleidung, Reformbetten usw., usw., überhaupt alles das, was zu

Die Behandlungsgrundsätze bei der Rumpfpackung sind die gleichen, wie bei der Ganz-, Dreiviertelpackung usw., also Wassertemperatur nach Konstitution, Lebenskraft, Alter, Geschlecht, Krankheitsform und Krankheitsgrad des Patienten, im allgemeinen zimmerwarmes Wasser in der Temperatur von 15—18° R. (bei sehr Schwachen, Entkräfteten, Blutarmen usw. 18—24° R.), Zimmertemperatur beim Anlegen und bei Abnahme des Rumpfumschlages 15—16° R. und mindestens normale Körperwärme.

Fig. 58. **Die Rumpfpackung.** (Der Wärter legt die Wollumhüllung an.)

Verfahren bei bettlägerigen Schwerkranken: Man taucht die Einlage in kühles Wasser, windet sie, je nach der beabsichtigten Wirkung, mehr oder weniger aus, legt sie glatt

---

des „normalen" Leibes Nahrung und Notdurft in gesunden wie in kranken Tagen gehört.

Mir liegt, was ich nicht umhin kann, noch ganz besonders hervorzuheben, bei Empfehlung des Braunschen Sondergeschäftes für Naturheilkunde jede Reklame für dasselbe fern, da ich keine Remuneration dafür beziehe und es auch für unter meiner Würde halte, mir eine Empfehlung für Gegenstände abkaufen zu lassen, bei denen lediglich die Reellität des betreffenden Händlers Garantien für eine solide und preiswürdige Bedienung seiner Abnehmer bietet.

Einzig und allein das Interesse meiner Leser, die um eine reelle und gediegene Bezugsquelle für Gebrauchsartikel, die in das Gebiet der Gesundheitspflege und der arzneilosen Heilweise hineinragen, vielleicht verlegen sein könnten, hat mich dazu bestimmt, sie auf das bedeutendste und größte Geschäft dieser Art aufmerksam zu machen.

auf die Wollumhüllung — diese muß also, wie ich eingangs dieses Kapitels schon erwähnte, nach oben und nach unten zu 2—3 Finger breit über die feuchte Einlage hinausragen — und legt die so hergerichtete Packung auf das Bett hinter den Patienten, der sich im Bette, etwas nach vorn übergebeugt, selbst aufgerichtet hat oder durch eine zweite Person aufgerichtet worden ist.

Fig. 59. **Eine Sicherheitsnadel.** (Mit Schutzplatte, zur Verhinderung von Verletzungen.)

Man streift nun das Hemd des Patienten in die Höhe, legt ihn dann auf die Packung zurück, schlägt das feuchte Laken rasch von beiden Seiten über Brust und Bauch, darüber dann in derselben Weise die Wollumhüllung (Fig. 58) und befestigt diese mit 3 Sicherheitsnadeln (Fig. 59). Die Packung ist nun vollendet, wie dies Fig. 60 zeigt. Das Hemd wird nun wieder heruntergestreift und der Patient gut zugedeckt.*)

Fig. 60. **Die Rumpfpackung.** (Die vollendete Packung.)

Es ist darauf zu achten, daß das feuchte Laken ohne Falten glatt am Körper anliegt und von der Wollumhüllung oben und unten dicht bedeckt wird. Man erreicht dies durch ein straffes Anziehen der Wollbedeckung an ihren Seiten und an ihrer Mitte.

*) Der Patient ist auf den Abbildungen der „Rumpfpackung", wie auch noch auf manchen anderen dieses Buches, zum Zwecke der möglichst deutlichen Darstellung der Prozedur, unbekleidet gezeichnet.

Bei schweren, unbeweglichen Kranken, die sich nicht aufrichten lassen, schiebe man, nachdem man das Hemd in die Höhe gestreift hat, zuerst das wollene Tuch unter den Rücken, indem man es zunächst von der einen Seite des Bettes unter den Rücken stopft und dann an die andere Seite des Bettes tritt, um das Wolltuch von hier aus vollends durchzuziehen.

Auf das glatt gestreifte Wolltuch schiebe man dann auf die nämliche Weise unter den Rücken eine passend, 6- bis 8fach zusammengefaltene Kompresse (vielleicht ein Betttuch oder ein größeres Tischtuch), nur mäßig ausgerungen, damit sie mehr kühlt und länger liegen bleiben kann, lege auf Brust und Bauch eine gleich dicke und große Kompresse, vielleicht in Form von einem zusammengefaltenen Tischtuch oder 2—3 Handtüchern, die etwas stärker ausgerungen sind, schlage dann das Wolltuch von beiden Seiten her über Brust und Bauch, befestige die Packung mit einigen Nadeln und streife das Hemd über die Packung wieder herunter. Die Rückenkompresse kann selbst bei hohem Fieber dann manchmal 2—3 Stunden liegen bleiben, ehe sie warm wird, und dann, wie der aufmerksame Leser bereits weiß, eines Wechsels bedarf. Auf diese Weise erspart man dem Schwerkranken die immerhin mit einem häufigen Wechsel der Umschläge verknüpften — aber unvermeidlichen — Belästigungen und kann ihm so im schlimmsten Grad seiner Krankheit noch die Segnungen der natürlichen Heilweise zu Teil werden lassen. Die Brust- und Bauchkompresse kann man ja häufiger erneuern, da, ohne den Patienten zu stören und ihn aufzurichten, der Wollumschlag ja nur gelöst, die neue Kompresse aufgelegt und der Wollumschlag dann wieder geschlossen zu werden braucht. (Siehe deswegen auch noch unter „Oberaufschläger“ und „Unteraufschläger“ im Inhaltsverzeichnis.)

Bei Brustleidenden, die durch eine einzige, Brust und Bauch zugleich bedeckende, dicke Kompresse oft beengt und erregt werden, kann man auch die Kompresse in zwei kleinere teilen, indem man mit zwei oder drei Handtüchern eine dickere, schwere Auflage auf den Bauch und mit einem oder zwei Handtüchern eine dünnere, leichtere Auflage auf die Brust allein macht.

Sensible und leicht affizierbare Patienten wenden auch oft mit Vorteil für ihr Befinden den Brust- und Bauch-

aufschläger (Oberaufschläger nach Kneipp) für sich allein an, ohne die Rückenkompresse (Unteraufschläger nach Kneipp).

Verfahren bei Leichtkranken: Leichtere Kranke, denen man die Rumpfpackung verordnet, treten am besten aus dem Bette, währenddessen man die Rumpfpackung im Bette herrichtet. Dann streifen sie das Hemd in die Höhe, legen sich ins Bett auf die Packung und halten Hemd und Arme so lange hoch, bis die Packung vollendet ist. Auch können sie sich die Rumpfpackung ohne Hilfe einer zweiten Person anlegen, wie dies an Fig. 65—68 beim Anlegen des sogenannten Leibumschlags deutlich gezeigt ist.

Zwischen die Wollumhüllung und das nasse Laken kann man in passend erscheinenden Fällen auch noch ein trockenes Leinentuch legen. Es wird dadurch, wie bekannt, die Wärmebildung gesteigert. Das Verfahren ist dann selbstverständlich ein „erregendes".

Nach Abnahme des Rumpfumschlages hat, wenn man nicht bis zum Eintritt der normalen Körpertemperatur das Bett hüten will, stets ein abkühlendes Verfahren, am besten eine Abwaschung der bedeckt gewesenen Körperteile zu erfolgen.

Die Wirkung und die Anzeige der Rumpfpackung.

Bekanntlich befinden sich im Innern des menschlichen Rumpfes eine große Anzahl edler Organe, wie Lungen, Herz, Magen, Leber, Milz, Nieren, Eingeweide, Hauptblutgefäße usw., deren Verrichtungen im dritten Teile dieses Buches noch eingehend besprochen werden. Von hervorragender Bedeutung bei unserer Betrachtung über die Wirkung der Rumpfpackung ist der Umstand, daß auf der Mittellinie des Rumpfes, insbesondere in der Nabelgegend, alle Blutgefäße des Rumpfes ihre letzte Endigung finden. Diese repräsentieren zusammen einen beträchtlichen Teil des ganzen Blutgefäßsystems. Sobald nun die Blutgefäße des Rumpfes durch eine Kälteeinwirkung verengert oder durch eine Wärmeeinwirkung erweitert werden, steigt oder sinkt der Blutdruck im ganzen Körper. Außer der vorderen Mittellinie von Brust und Bauch gibt es nun auch noch andere Stellen am menschlichen Organismus, an denen die Hauptblutgefäße endigen. Es sind dies die Spitzen der Extremitäten, die Finger und Zehen, bezw. die

Hände und Füße. Die Maßnahmen, die man zur Verstärkung oder zur Verminderung der Hautdurchblutung an diesen Körperteilen trifft, kommen also nicht bloß diesen Teilen, sondern auch dem Gesamtorganismus zu gute, sie vermehren oder vermindern die Hautdurchblutung im ganzen Körper. Verbindet man also, wie dies häufig geschieht, die Rumpfpackung mit den sogenannten Hand- und Arm-, sowie Fuß- und Wadenpackungen, so hat man vorzügliche Mittel in der Hand, um den Blutdruck und damit die Blutverteilung und den Blutumlauf des Gesamtorganismus aufs wirksamste zu beeinflussen, entweder in erregender, d. h. erwärmender, die Hautdurchblutung befördernder oder in herabstimmender, d. h. beruhigender, in einer die über die Norm gesteigerte Hautdurchblutung vermindernden Weise. Doch davon später noch mehr unter „Arm"-, „Hand"-, „Bein"- und „Fußpackungen".

Bei allen chronischen Krankheiten tritt nun die erregende, d. h. die erwärmende, die Hautdurchblutung befördernde Wirkung der Packungen, Wickelungen oder Umschläge in den Vordergrund. Die „erregende Rumpfpackung" führt nun mit der Herabminderung des Blutdrucks im Innern eine Erweiterung der feinen Blutgefäße der gesamten Hautoberfläche des Rumpfes und, da von deren Erweiterung die Stärke der Dunstabgabe abhängt, eine ergiebige Hautausdünstung herbei. Die inneren edlen Organe, in denen sich das Blut staut und mangelhaft cirkuliert, werden dadurch entlastet, ihre daniederliegenden Funktionen wieder gehoben. Die gesamten vitalen Vorgänge gestalten sich infolge davon wieder normaler. Die Neubildung und die Verbrennung der Körpergewebe, der kleinsten Teile davon, der Zellen, die Ausscheidung der Stoffwechselprodukte, die Resorption der nicht verbrauchten Körpersubstanz, das Ausscheiden des nährenden Blutserums usw. — alle diese Vorgänge gehen lebhafter von statten. — Festgelagerte Krankheitsstoffe werden aufgerüttelt, aufgelöst, aufgesogen und den Ausscheidungsorganen zugewiesen, Exsudate (Ausschwitzungen) zerteilt, in den Blutstrom übergeführt und durch diesen den Ausscheidungsorganen zugeschwemmt — alles dieses und noch viele andere wohlthätige Einwirkungen mehr bringt eine erregende Rumpfpackung zu stande. — Um ihre Wirkung zu steigern, kann man dem Patienten dabei noch erregende Fuß- und Hand-

packungen geben. (Siehe deswegen auch diese im Inhaltsverzeichnis.)

Die „erregende Rumpfpackung", die man den allgemeinen Grundsätzen zufolge, dünner, stärker ausgerungen, niedriger temperiert und mit dichterer Wollbedeckung bedeckt, anwendet, als die „beruhigende Rumpfpackung", bleibt für gewöhnlich 2—2 1/2 Stunden liegen. Legt man sie abends beim Zubettgehen an, so bleibt sie bis zum Erwachen liegen. Man entledigt sich ihrer dann unter der Bettdecke, reibt die bedeckt gewesenen Körperstellen mit den Händen völlig trocken und — schläft dann ruhig weiter.

Gilt es aber, in akuten Krankheiten, in fieberhaften Zuständen, zu beruhigen, den allzusehr gesteigerten Verbrennungsprozeß zu mäßigen und zu mildern, so tritt die „beruhigende Rumpfpackung" in ihre Rechte.

Gemäß der vorhin geschilderten Einwirkung auf die Gefäßendigungen des Rumpfes kühlt und beruhigt die Packung den ganzen Körper. Man wählt eine dickere Einlage, vielleicht zwei zusammengefaltete, aufeinander gelegte Betttücher oder zwei bis drei zusammengelegte rohseidene Einlagen, windet die Tücher nur mäßig aus oder läßt sie triefend, nimmt je nach dem Fiebergrad höher oder niedriger temperiertes Wasser (im allgemeinen 15—18° R.) und nur eine leichte Wollbedeckung.

Dabei nehme man erregende Packungen der Waden und der Unterarme, da es darauf ankommt, das Blut dahin abzuleiten und an diesen Teilen die Hautdurchblutung zu befördern, während man den fieberheißen Rumpf, bei dem infolge zu starker Hautdurchblutung die Wärmeproduktion und die Wärmeausstrahlung gesteigert ist, kühlt. In keinem Fall aber lege man erregende Fuß- und Handpackungen an, sondern, wenn man diese Extremitäten, im Fall sie heiß sind, überhaupt packt, nur kühlende, beruhigende Umschläge um dieselben, da man sonst, wie ich vorhin schon erläutert habe, von diesen Teilen aus eine erregende Wirkung auf den Gesamtorganismus ausüben, die Hautdurchblutung und damit die Wärmebildung des ganzen Körpers noch mehr steigern und einem Fieberkranken daher nur Schaden zufügen würde.*)

---

*) Sind die Hände und Füße kalt, so sind sie, wie es der aufmerksame Leser bereits weiß, durch Anlegen von Wärmflaschen, die zuerst

Im übrigen gelten für die Anwendung der „beruhigenden Rumpfpackung" die allgemeinen Behandlungsgrundsätze der beruhigenden Einpackungen und Umschläge.

Der kurze Wickel nach Kneipp.

Der „kurze Wickel" nach Kneipp (Fig. 61) beginnt unter den Achselhöhlen und reicht bis an die Knie. Kneipp sagt selbst darüber: „Unter allen Wickeln ist er wohl der wichtigste." Wir wissen dies bereits, nachdem wir bei der Rumpfpackung gesehen haben, daß die gesamten Blutgefäße des menschlichen Körpers von der vorderen Mittellinie des

Fig. 61. Der kurze Wickel nach Kneipp.

Rumpfes aus in wirksamster Weise beeinflußt werden können. Der „kurze" Wickel ist eine — „lange" Rumpfpackung. Die Technik des Anlegens ist bei beiden die gleiche, nur ist strengstens darauf zu achten, daß das nasse Tuch gut zwischen die Oberschenkel gestopft wird. Es darf kein Raum zwischen Haut und nassem Tuch bleiben. Dies ist übrigens das Grundgesetz eines jeden Wickels und einer jeden Packung. Die Wollumhüllung kann oben 2—3 Finger und unten eine

---

mit einem heißen, feuchten Handtuch und dann mit Wolle umwickelt sind, damit sie „feuchte Wärme" ausstrahlen, zu erwärmen. — Man kann also in die Lage kommen, eine beruhigende, fieberstillende Rumpfpackung, erregende Waden- und Armpackungen und eine erwärmende oder Dampfprozedur zu gleicher Zeit anwenden zu müssen.

Hand breiter sein wie das nasse Tuch, damit sie dasselbe gut umschließt. Zur Befestigung der Wollumhüllung dienen Sicherheits- oder Haarnadeln. — (Haarnadeln steckt man zunächst in der Richtung von sich weg in die Wollumhüllung, biegt sie dann oben nach der entgegengesetzten Seite um und steckt sie dann in der Richtung auf sich zu fest.) Den im vollendeten Wickel liegenden Patienten, der selbstredend über dem Wickel mit dem Hemd bekleidet ist, bedeckt man mit einem Federbette, das man überall gut einstopft.

Es giebt einen „erregenden", einen „beruhigenden" und einen heißen „Kräuterwickel", und ich denke, der aufmerksame Leser wird jetzt im stande sein, sie zu unterscheiden und in entsprechenden Fällen richtig anzuwenden. Durch einen erregenden, d. h. erwärmenden Wasserwickel oder durch einen heißen Kräuterwickel will man Krankheitsstoffe aufrütteln, auflösen und ausscheiden, durch einen beruhigenden Wickel einem allzusehr gesteigerten Verbrennungsprozeß entgegenwirken, d. h. ihn mäßigen, auf daß das durch den über die Norm gesteigerten Stoffumsatz eingetretene Fieber in wohlthätiger Weise zur Heilung des erkrankten Organismus ausgenutzt werden kann.

Nach einem Wickel „darf" nach Pfarrer Kneipp niemals ein abkühlendes Verfahren folgen; man soll nach Abnahme eines Wickels ungefähr noch $^1/_2$—1 Stunde bei allmählich schwächer werdender Ausdünstung im Bette verweilen. Der geehrte Leser kennt über dieses Thema bereits meine „unmaßgebliche" Meinung. — Ich empfehle nach einem beruhigenden, im Wechsel gegebenen Wickel, zum Beschluß des Turnus ein für allemal eine abkühlende, dabei aber milde und kurze Wasserprozedur. Nach einem erregenden und einem Kräuterwickel, die ja im allgemeinen nur in chronischen Krankheitsfällen zur Anwendung gelangen, kann man ja immerhin das Kneippsche „Gebot" befolgen. Nur mein Standpunkt als Autor hindert mich, den Satz voll „tiefen Sinnes" auszusprechen: „Hilft es nicht, so schadet es auch nicht!"

12. Der Leibumschlag.

Der „Prießnitzsche Leibumschlag“ besitzt heutigestags bereits eine kosmopolitische Bedeutung. Mit Recht sagt daher Professor Schweninger, Leibarzt des Fürsten Bismarck: „Ohne den Prießnitzschen Umschlag kann ein Arzt heute kaum auskommen, und doch ist Prießnitz, ein Bauer, ein Pfuscher!“ (S. 500.)

Das Anlegen des Leibumschlags, sowohl außerhalb des Bettes, wie in demselben, eine sehr einfache und leicht verständliche Manipulation, ist von mir auf S. 231 schon so genau beschrieben worden, daß ich mich einer Wiederholung des dort Gesagten an dieser Stelle für enthoben erachten kann. Es erübrigt nur noch, den illustrativen Teil zu dem Text auf S. 231 nachzuholen, was hiermit in bester Form durch die Figuren 62—71 geschieht.

Fig. 62. Der Leibumschlag. (Zusammengerollte rohseid. Einlage.)

Fig. 63. Der Leibumschlag. (Zusammengerollte Wollumhüllung.)

Fig. 64. Der Leibumschlag. (Aufgerollte Wollumhüllung mit darauf liegender aufgerollter rohseidener Einlage. Die Bänder sind an der Wollumhüllung angenäht.)

Die Temperatur des zu dem Umschlage verwendeten Wassers ist im allgemeinen 15—18° R. (18—20° R. für weniger Abgehärtete).

Der Leibumschlag hat für erwachsene Personen gewöhnlich eine Breite von 35—40 und eine Länge von 130—150 Centimeter. Will man nur auf den Unterleib oder auf den Magen allein einwirken, so genügt eine Breite des Umschlags von 15—20 Centimeter.

Man merke sich ein für allemal für jede Art von Teilumschlägen oder -wickelungen, daß die Wollumhüllung stets breiter (vielleicht 2—3 Finger) sein muß, als die Einlage.

Um beim Umlegen des Leibumschlags eine besondere trockene Leineneinlage zu ersparen, kann man auch zwei Handtücher an den Breitseiten aneinander nähen, so daß sie die geforderte Länge des Umschlags von 130 bis 150 Centimeter bekommen. Man feuchtet dann nur die eine Längshälfte dieser so gefertigten Einlage an, windet sie mehr oder weniger aus und rollt die ganze Einlage, die trockne Längsseite derselben zuerst, rollbindenartig zusammen. Beim Umlegen um den Leib rollt zunächst der feuchte Teil des nassen Tuches ab, und darauf, diesen dann gleich bedeckend, der trockene Teil. Sodann legt man die Wollumhüllung, die auch zuvor zusammengerollt worden ist, über den trockenen Teil der Einlage. Es empfiehlt sich, alle Teilpackungen (Hals-, Brust-, Bein-, Arm-, Fuß- und Handpackungen) vor dem Gebrauch rollbindenartig zusammenzurollen, da dadurch ein bequemeres und schnelleres Anlegen ermöglicht wird.

Fig. 65. Der Leibumschlag. (Die rohseidene Einlage ist schon umgelegt. Der Beginn des Umlegens der Wollumhüllung. Die linke Hand hält zu gleicher Zeit die Einlage wie die Umhüllung fest.)

Die Wirkung und die Anzeige des Leibumschlags.

Der „Leibumschlag" gelangt sowohl in „erregender", wie in „herabstimmender" Form zur Anwendung. Meistens

jedoch verfolgt man beim Gebrauch desselben den Zweck der Erregung und der Erwärmung, da man in erster Linie auf sämtliche Verdauungswerkzeuge zur Anregung ihrer Verrichtungen eine Einwirkung ausüben will. Denn die Beförderung der Verdauung ist eine der wirksamsten Unterstützung jeder Kur. Wie der geehrte Leser bereits weiß, wirkt der Leibumschlag, wie jede feuchte Einpackung, zunächst als lokaler Reiz verengernd auf die Hautblutgefäße, aber nicht nur auf die von ihm bedeckten Gefäße des Unterleibes, sondern auch auf die des ganzen Körpers, da sich auf der vorderen Mittellinie des Rumpfes, insbesondere in der Nabelgegend, die Endigungen der Hauptblutgefäße des Körpers befinden, welche, gereizt, von hier aus auf reflektorische Weise das gesamte Blutleben beeinflussen. — Infolge der Bedeckung mit Wolle erwärmt sich allmählich die feuchte Einlage bis zur Bluttemperatur, die Blutgefäße erschlaffen und erweitern sich beträchtlich in der nun entstandenen feuchten Wärme, so daß als sicht- und fühlbare Wirkung zunächst eine örtliche Ableitung des Blutes von der Tiefe an die Oberfläche der bedeckten Unterleibspartien und infolge hiervon wieder eine allgemeine nach der gesamten Hautoberfläche resultiert.

Fig. 66. Der Leibumschlag. (Die Wollumhüllung wird mit der linken Hand hinter dem Rücken her hervorgebracht. Die rechte Hand hält die Einlage wie die Wollumhüllung zu gleicher Zeit fest.)

Auch weiß der geehrte Leser bereits, daß in dem blutwarmen Dunste eine Beruhigung der Nervenendigungen eintritt, die sich über das Nervencentrum, das Gehirn, auf die gesamten übrigen Nervenverbindungen des Organismns ver-

breitet, und daß nach Erwärmung der feuchten Einlage bis zur Blutwärme eine Wärmestauung entsteht, die lockernd und lösend auf festgelagerte Krankheitsstoffe einwirkt. Wohl kaum brauche ich es noch zu wiederholen, daß durch Anfeuchtung der Einlage in kälterem Wasser und durch stärkeres Ausringen derselben diese Reizwirkung verstärkt, oder durch weniger starkes Auswinden und mehrfaches Zusammenfalten der feuchten Einlage eine mehr wärmeentziehende, d. h. kühlende Einwirkung hervorgerufen werden kann. Dies alles ist ja dem aufmerksamen Leser zur Genüge bekannt.

Der Leibumschlag hat aber nicht allein einen unmittelbaren Einfluß auf die Verdauung, sondern auch, wie ich vorhin schon andeutete, auf die Verdauungswerkzeuge und ihre etwa gestörten Verrichtungen. Wird der Leibumschlag längere Zeit getragen, sei es unter den nötigen Vorsichtsmaßregeln bei Tage, sei es bei Nacht während des Schlafs, so begünstigt und führt er kritische Ausscheidungen herbei, die bisweilen in solcher Menge und Beschaffenheit in die Einlage eindringen, daß diese in allen Schattierungen gefärbt wird, und die ausgeschiedenen scharfen Substanzen diese so zerfressen, daß sie über kurz oder lang in Fetzen zerfällt. Der Geruch, den diese Ausscheidungen zuweilen haben, ist in manchen Fällen so penetrant und widerlich, daß man es in der Nähe des betreffenden Patienten kaum aushalten kann. Diese Ausscheidungen der materia peccans können auch in Form eines kritischen Ausschlages erfolgen, der meistens in winzig kleinen, mitunter auch größeren Bläschen und Pusteln besteht, welche in ringförmigen Gruppen die Hautpartien des Unterleibs,

Fig. 67. Der Leibumschlag. (Die Wollumhüllung wird mit Sicherheitsnadeln befestigt. Die linke Hand steckt eben die dritte Nadel ein.)

welche von dem erregenden Umschlage bedeckt waren, übersäen. Dieser Ausschlag stellt sich vielfach bei chronischen Unterleibs- und Frauenkrankheiten ein, und es ist keine Seltenheit, daß die Leidenden nach Abheilen des Ausschlags von dem größten Teil ihrer Beschwerden befreit sind. Allerdings führt nur Ausdauer zum Ziel, und der Umschlag muß mehrere Wochen, manchmal sogar mehrere Monate hintereinander allnächtlich oder fortwährend bei Tag und Nacht angelegt werden.

Fig. 68. Der Leibumschlag. (Geschlossen.)

Es kommt zuweilen vor, daß unter einem erregenden Umschlage (nicht nur unter einem Leibumschlage, sondern auch unter anderen Teilpackungen) die Haut blaß und blutleer bleibt, der Umschlag sich infolgedessen nicht erwärmt und, statt eines Gefühls behaglicher Erwärmung, ein frierendes und fröstelndes eintritt. — Hier zeigt sich keine Reaktion, und die Gründe dafür können sowohl in einer fehlerhaften Ausführung der Prozedur liegen, wie im Verhalten des Organismus selbst zu suchen sein. — Da kann ein Umlegen des Umschlags bei kalter Haut des Patienten stattgefunden haben, der Umschlag zu triefend und das Wasser, in das die Einlage eingetaucht worden war, zu hoch temperiert gewesen sein, da kann der Umschlag zu locker umgelegt worden und so Luft hinzugetreten sein, oder die Wollumhüllung wird zu dünn sein oder nicht gehörig schließen usw. —

Man lasse den Umschlag, wenn er nicht warm werden will, daher auf keinen Fall liegen, sondern nehme ihn ab, tauche die Einlage, wenn sonst der Körper normale Wärme

zeigt, nochmals in recht kaltes Wasser, ringe sie scharf aus, lege sie dann vorsichtig zum zweitenmale um und bedecke die feuchte Einlage extra mit einer trockenen und sodann mit einer dichten, festschließenden Wollumhüllung. — In der Regel wird dann der Eintritt der Reaktion nicht mehr lange auf sich warten lassen.

Will man eine Reaktion unter allen Umständen herbeiführen, so frottiere man trocken oder naßkalt, bis zur Rötung,

Fig. 69. Der Leibumschlag. (Das Umlegen des Leibumschlags durch eine zweite Person. Die rohseidene Einlage ist schon umgelegt.)

die betreffenden Körperstellen vor Anlegen eines erregenden Umschlags.

Als Vorbeugungsmittel gegen jede Art von Leiden wird auch der relativ Gesunde mit Vorteil für sein Befinden wöchentlich zwei- bis dreimal nächtlich den erregenden Leibumschlag anlegen können.

Um auf den Magen oder den Unterleib noch besonders einzuwirken, legt man auf diese Teile unter die feuchte Einlage noch extra eine 4—8fach zusammengefaltete, gut ausgerungene Kompresse. Nervösen, allen „eingebildeten Gesunden“, Stubenhockern, Hämorrhoidariern, Verdauungs-

leidenden, Hysterischen, Hypochondern usw. ist das temporäre Anlegen des Leibumschlags nicht genug zu empfehlen.

Für kleine Kinder wählt man als Einlage ein oder mehrere leinene Taschentücher oder entsprechend zugeschnittene Leinwandstreifen. Am vorteilhaftesten verwendet man zum Leibumschlag für kleine Kinder den abgepaßten Halsumschlag für Erwachsene mit rohseidener Einlage, der 10 Centimeter breit und 100—150 Centimeter lang ist. Man probiere das Anlegen des Leibumschlags an Kindern schon in

Fig. 70. **Der Leibumschlag.** (Der Patient liegt im Bette auf der offenen Leibpackung.)

deren gesunden Tagen und halte für etwaige Krankheitsfälle — die über Nacht eintreten können — stets 2—3 gebrauchsfertige Umschläge, wie auch Hals-, Brust- und Wadenumschläge in Bereitschaft. Sie müssen den eisernen Bestand der häuslichen „Naturheilapotheke" bilden. Die erregenden Umschläge auf Magen und Unterleib sind in der Kinderpraxis ein geradezu unersetzliches Mittel, um ein plötzlich aufgetretenes Unwohlsein sofort im Entstehen zu beseitigen. Der Umschlag bringt gewöhnlich unverzüglich Linderung, da sich bei Kindern bekanntlich alle Schädlichkeiten (d. h. „aus-

lösenden Momente") mit Vorliebe auf die Respirations- und die Verdauungsorgane werfen.

Meistens reicht er zur Heilung allein aus und ist dabei ohne schädliche Nebenwirkung, wenn er im warmen Bette rechtzeitig angelegt und so oft als nötig, d. h. wenn er heiß geworden ist, gewechselt wird. Diarrhoe, Hartleibigkeit, Husten, Verschleimung, Krupp, Halsentzündung, Kopfschmerzen usw. weichen oft, ohne alle anderen Wasserprozeduren, schnell und sicher dem Leibumschlage. Wenn ganz kleine Kinder nicht schlafen können — man hege nur nicht den leider weitverbreiteten irrigen Glauben, daß sie nicht schlafen wollen — so hilft gewöhnlich ein erregender, mehr oder weniger großer Leibumschlag, der natürlich nicht so dick sein darf wie ein solcher für Erwachsene. — Ist die Aufregung dagegen sehr bedeutend, fiebert das Kind, dann giebt man ihm besser eine beruhigende Dreiviertelpackung.

Fig. 71. **Der Leibumschlag.** (Der Patient liegt im Bette mit geschlossener Leibpackung [Leibumschlag].)

Bei Ausschlagsfiebern der Kinder sind erregende Umschläge auf den Magen, die man natürlich auch ohne Verzug erneuert, wenn sie heiß geworden sind, von vorzüglicher Wirkung. Sie regen die Hautthätigkeit an und unterstützen den Austritt des Ausschlags. — Ich werde im dritten Teil meines Buches bei den dort einzeln in alphabetischer Ordnung aufgeführten Krankheiten noch häufig Gelegenheit haben, auf die ganz besonders angezeigte Anwendung des erregenden Leibumschlags hinzuweisen. Für jetzt nur noch das eine:

Es giebt fast kein Leiden, weder bei Erwachsenen, noch bei Kindern, das die Anwendung des erregenden Leibumschlags verböte, und bei dem er sich nicht als hilfreich und heilsam erwiese.

Die Auflage auf den Unterleib nach Kneipp.

Die „Auflage auf den Unterleib" nach Kneipp besteht aus einer dicken, zwei-, vier-, sechs- bis achtfach zusammengefalteten Kompresse, die von der Magengrube bis zur Mitte der Oberschenkel reicht. Bei schwächeren, leicht erregbaren Kranken nimmt man sie zwei- bis vierfach, bei kräftigeren Kranken sechs- bis achtfach zusammengefaltet. Dauer der Auflage gewöhnlich 1—1½ Stunden, jedenfalls nicht länger, als bis ihr Heißwerden eine Abnahme oder eine Erneuerung erheischt.

Temperatur des verwendeten Wassers je nach dem Kräftezustand des betreffenden Kranken, im allgemeinen 15—18° R. Je nach der beabsichtigten Wirkung wird die Auflage mehr oder weniger ausgerungen, dicker oder dünner mit Wolle bedeckt, bezw. gänzlich ohne Bedeckung gelassen. Auch wird die Auflage noch in einen heißen Aufguß von Heublumen, Haferstroh oder Fichtenreisern eingetaucht, einige Minuten darin liegen gelassen und so heiß, als es der Patient vertragen kann, aufgelegt.

Die Wirkung der „erregenden", sowie der „Kräuterauflage" ist eine lockernde und lösende. Die Anwendung derselben eignet sich daher insbesondere zur Beseitigung von Stockungen und Stauungen, von Verhärtungen im Unterleibe, Hämorrhoidalleiden, Hartleibigkeit, Menstruationsbeschwerden, Frauen- und Männerkrankheiten (Geschlechtsleiden) usw., usw., ferner zur Heilung von Blutlaufsstörungen und nervösen Zuständen (Hysterie, Hypochondrie usw.), die sich vorwiegend auf Ansammlung von Krankheitserregern (Anschoppungen usw.) im Unterleibe und auf gestörte Funktionen der Verdauungs-, Harn- und Geschlechtswerkzeuge zurückführen lassen. Denn mit Beseitigung der Ursache eines Leidens schwinden ja bekanntlich auch dessen sicht- und fühlbare Beschwerden.

„Vor allem aber," schreibt Pfarrer Kneipp selbst, „ist diese Auflage geeignet, große Anstauungen, Geschwülste

und Drüsen im Innern aufzulösen, wobei der kurze Wickel zu wenig auf die leidenden Stellen einwirken und, wenn er zu oft angewendet würde, dem Körper nachteilig werden könnte. Wie diese Auflage, wiederholt warm aufgelegt, die Wärme erhöht, so wird durch das wiederholte Eintauchen in kaltes Wasser die zu große Hitze im Innern gedämmt."

Bei Hitze im Unterleib, Unterleibsentzündungen usw. legt man eine „beruhigende Auflage" auf.

Nach Kneipp bewirkt die Auflage, in Wasser und Essig eingetaucht, scharf ausgerungen, eine intensivere Erwärmung, und triefend oder nur mäßig ausgerungen und bei Heißwerden wiederholt eingetaucht, eine stärkere Ableitung und Abkühlung, als wenn sie (die Auflage) nur in Wasser eingetaucht würde.

Die Auflagen auf den Unterleib werden zweckmäßig mit anderen Anwendungen verbunden, z. B. mit erregenden Wadenpackungen, Sitz-, Rumpf- oder Reibesitzbädern, Bettdampf-, Leibstuhldampf- oder Fußdampfbädern. Denn man muß den Feind, die Krankheit, von verschiedenen Seiten angreifen, um ihn erfolgreich zu bekämpfen.

13. Die Kreuzpackung.

Die „Kreuzpackung" oder T-Binde findet in der Wasserheilmethode vielfach ihre Anwendung bei Frauen- und Männerkrankheiten (Geschlechtsleiden). Das Aussehen der Binde wolle man an Fig. 72 ersehen. Die gebrauchsfertige Binde hat für Erwachsene eine Länge von 130—150 Centimeter und eine Breite von 40 Centimeter. An die Wollbinde und an die Einlage eines Leibumschlags ist in der Mitte einer ihrer Längsseiten ein Woll-, bezw. ein Rohseiden- oder Leinenstreifen, angenäht von ungefähr 12—15 Centimeter Breite und 50—60 Centimeter Länge. Der Wollstreifen muß an seinen beiden Längsseiten und an seiner Breitseite 1—2 Finger breiter sein, als der Einlagestreifen.

Das Anlegen der Kreuzpackung geschieht entweder im Bette oder außerhalb desselben. Das Anlegen im Bette geschieht auf die nämliche Weise, wie es auf S. 231 beim Anlegen des Leibumschlags im Bette beschrieben worden ist. Der an der Binde befestigte Streifen wird beim Ausbreiten der

Packung auf dem Bette nach dem Fußende desselben zugekehrt. Auf die hergerichtete Packung legt sich der Patient, der das Hemd bis unter die Achselhöhlen hinaufgestreift hat, zieht zunächst den angenähten feuchten Streifen, wir wollen ihn das „Kreuzstück" nennen, zwischen den Beinen herauf und legt ihn auf den Unterleib. Sodann zieht er den einen Seitenteil der seitwärts am Bett herabhängenden feuchten Binde herauf und legt ihn auf den Leib, auf das Kreuzstück, und darauf den anderen Seitenteil der feuchten Binde, die nunmehr das Kreuzstück und den Bauch doppelt bedeckt. Das gleiche geschieht mit der Wollumhüllung. Zuerst wird das wollene Kreuzstück auf die vollendete nasse Einpackung ge-

Fig. 72. Die Kreuzpackung.
(Aufgerollte Wollumhüllung mit daraufliegender rohseidener Einlage.)

legt (Fig. 73), und sodann werden die beiden Seitenteile der Wollbinde über das wollene Kreuzstück, die nasse Einpackung und den Bauch geschlagen. Die Wollbinde wird nun entweder mit Bändern oder mit drei Sicherheitsnadeln bezw. Haarnadeln, genau so wie bei dem Leibumschlag, befestigt. — Die vollendete Kreuzpackung präsentiert sich nun so, wie dies Fig. 74 zeigt. Das Hemd wird wieder herunter, über die Kreuzpackung, gestreift, und der Patient deckt sich im Bette gut zu.

Zu beachten ist also, daß das Kreuzstück stets durch den Leibumschlag festgehalten wird. Dieser reicht demnach bis zur Schoßgegend. Will man die Wirkung der Kreuzpackung steigern, so legt man auf den Leib, unter das nasse Kreuzstück, noch eine Kompresse, 2- bis 4fach zusammengefaltet und mehr oder weniger ausgerungen. Die Temperatur des

Wassers zur Kreuzpackung ist im allgemeinen 15—18° R., eventuell bis zu 20—22° R. herauf.

Das Anlegen der Kreuzpackung außerhalb des Bettes bedarf wohl keiner besonderen Erläuterung. Der geehrte Leser wird aus der Beschreibung, die ich über das Anlegen der Packung im Bette gegeben habe, schon genügend darüber orientiert sein.

Fig. 73. Die Kreuzpackung. (Der Patient zieht den unteren Teil der Wollumhüllung [das Kreuzstück] zwischen den Beinen hindurch, um ihn auf den Bauch zu legen. Die nasse rohseidene Einlage ist bereits angelegt.)

Die „erregende Kreuzpackung“ wie auch die „beruhigende Kreuzpackung“ finden eine ausgedehnte Verwendung auf dem Gebiete der sexuellen Leiden. — Krankheiten der Gebärmutter, Lageveränderungen, Vorfälle, Polypen, Cysten derselben, Scheidenkrankheiten, Eierstocksgeschwülste usw., überhaupt Verhärtungen, Entzündungen, Geschwüre und Ausflüsse der weiblichen Geschlechtsorgane lassen die Anwendung der Kreuzpackung als angezeigt erscheinen. Die Natur des Uebels und der augenblickliche Stand desselben geben für eine erregende oder eine beruhigende Behandlung einzig und allein den Ausschlag. Man muß überlegen: will man eine Ent-

zündung hervorrufen, mit anderen Worten, einen chronischen Zustand in einen akuten umwandeln, oder will man eine vorhandene Entzündung beseitigen. So kann es zum Beispiel nötig werden, bei einem chronischen Frauenleiden zunächst die erregende Kreuzpackung allnächtlich anzulegen. In Bezug auf ihre Anwendung untersteht sie den gleichen Grundsätzen wie alle anderen Umschläge, Packungen und Wickelungen. Wenn sie trocken ist, muß sie abgenommen werden. Entweder folgt eine Erneuerung der Packung, oder ein abkühlendes Verfahren an den bedeckt gewesenen Stellen, oder Patientin bleibt bis zur Rückkehr der normalen Eigenwärme im Bette liegen und reibt die betreffenden Körperteile mit den Händen trocken.

Fig. 74. Die Kreuzpackung. (Geschlossen.)

Stellt sich nun infolge der erregenden Behandlung über kurz oder lang eine Krise ein, werden die vorhandenen Beschwerden gesteigert, sicht- und fühlbarer, tritt eine scheinbare Verschlimmerung — der Uebergang des chronischen Zustandes in einen akuten, hitzigen, fieberhaften, entzündeten — ein, so muß die erregende Kreuzpackung unverzüglich mit der beruhigenden vertauscht werden, so lange, bis der entzündliche Zustand beseitigt worden ist.

Bei hartnäckigen Männerleiden, z. B. bei veralteten Stricturen usw., erweisen sich die erregenden Kreuzpackungen, eventuell im Wechsel mit beruhigenden, ebenso wirksam, wie bei frischen Infektionen, z. B. bei Tripper, Schanker usw. — Auch bei dem so weit verbreiteten Uebel, den Pollutionen oder unfreiwilligen Samenergüssen, sowie bei Schwächezu-

ständen in der Geschlechtssphäre (sexuelle Neurasthenie) kann die Kreuzpackung nur mit Erfolg zur Anwendung gelangen.

Man verbindet sie gern mit anderen Wasseranwendungen, wie Ganzwaschungen, Abreibungen, Sitz- und Rumpfbädern, bei Frauen insbesondere mit Einspritzungen in die Scheide, in der Temperatur von 22—26° R. Die Kreuzpackung ist eine gefährliche Konkurrentin der „hochentwickelten“ modernen Chirurgie. Sie beseitigt innere und äußere Neubildungen der Sexualorgane, ohne Stechen, Brennen, Schneiden, Aetzen usw., auf eine milde und ungefährliche Weise, die noch dazu den Vorzug hat, daß sie wirklich heilt und nicht nur die Erscheinungen eines Leidens unterdrückt, was ja durch eine Operation gemeiniglich nur geschieht. Selbstredend wendet man die Kreuzpackung, da sie mit ihrer spezifischen Wirkung die Nebenwirkung des Leibumschlags in sich vereinigt, auch noch mit Vorteil gegen solche Leiden an, welche in einem mehr oder weniger engen Zusammenhange mit der Geschlechtssphäre stehen. Nieren- und Blasenleiden, vor allem Funktionsstörungen der untersten Darmpartien, insbesondere des Mastdarms usw., werden wirksam durch Anwendung der Kreuzpackung bekämpft. Das „Sitzbad“ hat eine ähnliche, aber eingreifendere Wirkung als die Kreuzpackung. Ich werde bei Besprechung desselben in Abteilung II des zweiten Teils noch manche seiner Vorteile erwähnen, welche in einer schonenderen Form auch durch den Gebrauch der Kreuzpackung erreicht werden.

Wenn das Kreuzstück vorwiegend dem Zwecke der Beruhigung und Kühlung dient und daher eines öfteren Wechsels bedarf, so thut man gut, es nicht anzunähen, sondern nur lose der Einlage des Leibumschlags „beizuschließen“. Es muß dann durch den Leibumschlag „vorn“ wie „hinten“ in der gleichen Weise festgehalten werden.

14. Die Schulterpackung und die Brustpackung.

Die „Schulterpackung“ und die „Brustpackung“ gelangen speziell bei den Krankheitsformen zur Anwendung, wo man auf die inneren Brustorgane, auf die Lungen, die Luftröhre und ihre Verzweigungen (Luftröhrenäste, Bronchien) usw., eine unmittelbare Einwirkung ausüben will.

Das Verfahren des Anlegens der „Schulterpackung“ ist ein sehr einfaches. Ein nicht zu langes nasses Handtuch wird, mehr oder weniger ausgerungen, von „hinten“ über die Schultern nach der Brust zu gelegt, über derselben gekreuzt und dann mit einem wollenen Tuche, das auf der Brust durch eine Sicherheitsnadel zusammen gehalten wird, gut und fest bedeckt.

Das nasse Handtuch kann aber auch der Länge nach zusammengelegt, also in doppelter Lage, umgelegt werden, so daß es nur einen handbreiten Streifen darstellt. Die Brust soll bei der Schulterpackung bis unter die Brustwarzen bedeckt sein. Man bemesse also danach die Länge des Handtuchs. — Abgepaßte, gebrauchsfertige Schulterumschläge mit rohseidener Einlage haben gewöhnlich eine Länge von 1 Meter und eine Breite von 25 Centimeter.

Fig. 75. Die Schulterpackung mit dem Leibumschlag.

Die Schulterpackung wird immer mit der „Rumpfpackung“ oder dem „Leibumschlag“ zusammen in Anwendung gebracht. Man legt zuerst den Schulterumschlag und dann erst die Leibpackung an, so daß die Wollumhüllung des Schulterumschlags mit der darunter liegenden feuchten Einlage durch die komplette Leibpackung festgehalten wird (Fig. 75).

Die „Brustpackung“ (Fig. 76) ist länger und breiter wie die „Schulterpackung“. Sie wird in der nämlichen Weise angelegt wie diese. Die Enden der feuchten Einlage werden auf dem Rücken mit einer Sicherheitsnadel aneinander befestigt, und dann wird die vollendete nasse Packung mit der Wollumhüllung gut umschlossen. Sodann legt man den

Leibumschlag darunter um. Der gebrauchsfertige Brustumschlag hat gewöhnlich eine Länge von 130—150—200 Centimeter und eine Breite von 40 Centimeter.

Der sogenannte „schottische Umschlag" bildet gewissermassen eine Vereinigung von Brustumschlag und Leibumschlag. Er gelangt in folgender Weise zur Anwendung:

Zwei Handtücher werden an ihren Breitseiten aneinander genäht. Dann legt man sie als feuchte Packung zunächst um die Brust- und die Magengegend, so daß der feuchte Umschlag durch die Mittellinie des Rumpfes in zwei gleiche Hälften geteilt wird, die Naht also auf die Mitte des Leibes kommt. Die beiden Handtuchhälften führt man alsdann kreuzweise den Rücken hinauf, über die Schultern hinweg (Fig. 77) wieder nach der Brust zu, wo sie von oben herab unter dem dort schon liegenden Brustteil des Umschlags gekreuzt und untergesteckt werden. In der nämlichen Weise wird sodann die Wollumhüllung darüber gelegt. Dieselbe muß, wie bei allen Packungen und Umschlägen, etwas breiter und länger sein, damit sie die feuchte Einlage luftdicht umschließt. Die Enden der Wollumhüllung werden gleichfalls gut untergestopft, und zum Schluß wird die vollendete Packung (Fig. 78) mit einer Sicherheitsnadel oben auf der Brust befestigt. — Der gebrauchsfertige schottische Umschlag hat gewöhnlich eine Länge von 200—250 Centimeter und eine Breite von 40 Centimeter.

Fig. 76. Die Brustpackung.

Der schottische Umschlag wird mit ganz besonderer Wirkung bei Erkrankungen der Atmungsorgane in Gebrauch gezogen. Auch in der Kinderpraxis wird er mit Vorliebe angewendet, wenn es sich um Beseitigung katarrhalischer Zu-

stände, um Heilung von Lungen-, Brustfellentzündung, Keuchhusten, Krupp usw. handelt. Es empfiehlt sich daher, in manchen Fällen den Umschlag in zwei gleiche Hälften zu teilen und ihn mit der Rumpfpackung oder mit dem Leibumschlage zusammen anzulegen. Abgesehen von dem Umstande, daß sich beim Umlegen eine Faltenbildung leichter vermeiden läßt als beim „ungeteilten“ Umschlage, tritt auch noch der Vorteil hinzu, daß man die Teile des Umschlags, welche die Schultern und den oberen Teil der Brust und des Rückens bedecken, beim Heißwerden für sich allein erneuern kann.

Fig. 77. Der schottische Umschlag. (Von hinten gesehen.)

Das Verfahren des „geteilten schottischen Umschlags“ ist folgendermaßen: Man nimmt zwei Handtücher, faltet sie der Länge nach zwei- oder vierfach zusammen, so daß sie eine Breite von 10 bis zu 20 Centimeter haben, feuchtet sie mehr oder weniger an, und legt über jede Schulter eins davon. Sodann kreuzt man sie über der Brust und über dem Rücken, und bedeckt sie mit der Wollumhüllung, die auch aus zwei einzelnen Streifen bestehen muß, die aber länger und breiter sein müssen als die feuchten Streifen. Auch ist es ratsam, die feuchte Packung doppelt mit Wolle zu bedecken, um die Wirkung der Packung zu steigern. Zur Befestigung der vollendeten Packung nehme man zwei Sicherheitsnadeln, von denen die eine die Wollumhüllung auf der Brust (Fig. 78), die andere sie an der korrespondierenden Stelle auf dem Rücken festhält. — Sodann wird die Rumpf- oder die Leibpackung in der bekannten Weise darüber angelegt.

Ein Kind, dem man den geteilten schottischen Umschlag anlegen will, richtet man in seinem Bettchen zur Sitzhaltung

in die Höhe, breitet dann die vor seinem Aufrichten schon fertig gerichtete Rumpfpackung oder die Leibpackung hinter ihm aufs Bett aus, zieht ihm dann das Hemd aus, legt ihm die beiden feuchten Streifen rasch auf die Schultern, kreuzt sie über Brust und Rücken, legt dann die beiden Wollstreifen darüber und sodann das Kind auf die hergerichtete Leibpackung, welche man dann in der bekannten Weise umschlägt und mit drei Sicherheitsnadeln befestigt. — Es ist insbesondere genau darauf zu achten, daß die vier Enden der Wollumhüllung, welche die feuchte Einlage der Brust-Schulterpackung bedecken, unter die Leibpackung kommen, also von dieser festgehalten werden. Sind die einzelnen Streifen der Brust-Schulterpackung kurz, so muß man unter allen Umständen die Rumpfpackung wählen, sind sie lang, so kann man, je nach der beabsichtigten Wirkung, die Rumpfpackung oder den bekanntlich schmäleren Leibumschlag anlegen. Ist die Packung vollendet, so befestigt man die Wollumhüllung des Brust-Schulterpacks auf der Brust und dem Nacken mit je einer Sicherheitsnadel.

Fig. 78. Der schottische Umschlag. (Geschlossen.)

Will man die feuchten Schulter- und Bruststreifen erneuern, so löst man die Rumpfpackung oder die Leibpackung, breitet sie nach beiden Seiten hin aufs Bett aus und richtet dann das Kind in die Höhe, um den Wechsel vorzunehmen. Die Schulterpackung, die Brustpackung und der schottische Umschlag wirken, je nachdem sie in erregender oder in herabstimmender Form angewendet werden, auf die Organe der Brusthöhle in der nämlichen Weise ein, wie der Leibumschlag auf die Organe der Bauchhöhle.

Bei chronischen Lungenleiden, wo es sich um Zerteilung und Aufsaugung von Exsudaten handelt, überhaupt bei Erkrankungen der Brustorgane, wo es darauf ankommt, den Blutumlauf in denselben zu befördern und die Blutverteilung zu regeln, festlagernde Krankheitsstoffe zu lockern und zu lösen, gelangen die erregenden Umschläge zur Anwendung. Die Temperatur des Wassers, in welches die Einlagen der Umschläge eingetaucht werden, betrage im allgemeinen 16 bis 18° R., die Zeitdauer einer Packung 2—3 Stunden. Nach Abnahme der Packung muß eine abkühlende Wasserprozedur erfolgen.

Fig. 79. Der Shawl. (Offen.)

Die beruhigende Form der Brust- und Schulterumschläge empfiehlt sich bei allen akuten, hitzigen Entzündungen der Brustorgane. — Das Blut wird nach der Haut abgeleitet, die inneren edlen Organe werden vom Blutandrang entlastet, ein etwa vorhandener Hustenreiz wird gemildert, der Auswurf wird flüssiger und leichter expektorierbar, und das beschwerliche Atmen läßt nach usw.

Fig. 80. Der Shawl. (Einmal zusammengefaltet.)

Die Umschläge werden im allgemeinen in der Wassertemperatur von 16 bis 20° R. appliziert und sofort gewechselt, sobald sie heiß sind. Nach Abnahme des letzten Umschlages muß stets eine Abwaschung der bedeckt gewesenen Teile mit Wasser in der Temperatur von 16—20° R. erfolgen.

Die in diesem Kapitel beschriebenen Umschläge auf Brust, Schultern und Rücken sind stets mit ab-

leitenden Bein-, Waden- oder Fußpackungen zu verbinden. Der aufmerksame Leser merke sich dies ganz besonders!

Der Shawl nach Kneipp.

Der „Shawl" besteht aus einem quadratförmigen groben Leinenstück, als Einlage, und einem quadratförmigen reinwollenen Flanellstück, als Bedeckung. In abgepaßter, gebrauchsfertiger Form ist der Shawl ungefähr 1 Meter lang und breit. Die Wollumhüllung muß selbstredend breiter und länger (eine Hand breit) sein, als die Einlage.

Der „Shawl" sieht also offen aus, wie dies Fig. 79 zeigt, und wird in dreieckiger Form zusammengefalten umgelegt, wie dies Fig. 80 zeigt. — Er wird umgelegt, wie ein — Shawl umgelegt wird, wie Landbewohnerinnen ein dreieckiges Umschlagtuch zu tragen pflegen, und bedeckt daher den Nacken, die Schultern, den oberen Teil des Rückens und der Brust. Die in kaltes Wasser (15—18° R.) oder in eine heiße Kräuterabkochung von Zinnkraut, Haferstroh oder Heublumen eingetauchte, mehr oder weniger ausgewundene Einlage wird aufgelegt, wie dies Fig. 81 und 82 zeigen, und dann mit einem wollenen Tuche, das man auch über der Brust kreuzen und dessen Enden man auf dem Rücken zusammenstecken oder zusammenknoten kann, luftdicht abgeschlossen.

Fig. 81. Der Shawl. (Vordere Ansicht.)

Will man erregend einwirken, so wird der Shawl in kälteres Wasser eingetaucht und stärker ausgerungen. Er bleibt dann bis zum Lästigwerden liegen. Man kann seine Wirkung noch steigern, wenn man ihn häufiger erneuert, die jedesmalige Auflage also auf eine kürzere Zeitdauer beschränkt. Um Blutandrang nach dem Kopfe, Nasenbluten, Augen- und

Ohrenentzündungen usw., Gehirnentzündung und andere Kopfleiden zu beseitigen, wendet man mit Nutzen den erregenden Shawl als Ableitungsmittel an.*) Im übrigen gelten für den Shawl die Behandlungsgrundsätze des Brust-Schulterumschlags.

Fig. 82. Der Shawl. (Hintere Ansicht.)

Der heiße „Kräuter-Shawl“ wirkt lockernd und lösend. Er bleibt so lange liegen, bis er kühl geworden ist. Dann taucht man ihn noch ein- bis zweimal in den heißen Absud zur Wiederholung der Prozedur ein. Besonders ist noch hervorzuheben, daß die Anwendung des naßkalten Shawls häufig mit der des Leibumschlags, stets aber mit ableitenden Bein-, Waden- und Fußpackungen verbunden wird.

15. Die Kopfpackung.

Die „Kopfpackung“ gelangt meistens in „erregender“ Form zur Anwendung.

Viel zu wenig, trotz ihrer unleugbar günstigen Wirkung, ist die erregende Kopfpackung im Gebrauch. — Der Kopfschmerz bei vorhandener Blutarmut und Nervenschwäche beruht nicht, wie dies häufig irriger Weise angenommen wird, auf Blutandrang zum Gehirn und zu seinen Häuten, sondern gerade auf dem Gegenteil, auf Blutmangel und auf krank-

*) Der aufmerksame Leser wird wissen, daß man zur Ableitung des Blutandrangs von edlen Organen das erregende Verfahren an denjenigen Körperpartien zur Anwendung bringt, wohin man hauptsächlich den Blutstrom lenken will, um an diesen Stellen die Hautdurchblutung zu befördern. Will man dagegen an den von der Entzündung betroffenen Organen selbst eine Ableitung vornehmen, so ist an diesen Teilen ein beruhigendes, abkühlendes Verfahren anzuwenden.

hafter Verengerung der Blutgefäße. In diesen Fällen, namentlich bei nervösem Kopfweh, bei sogenannter Migräne, leistet der Kopfumschlag vortreffliche Dienste. Durch Einwirkung des entstehenden, die Kopfhaut umgebenden feuchtwarmen Dunstes werden die Blutgefäße erschlafft und die Nerven beruhigt. Der Kopfpack wird dann am Abend beim Zubettgehen angelegt und bleibt bis zum Erwachen liegen.

Fig. 83. Die Kopfpackung. (Geschlossen.)

Die Applikation ist einfach. Ein nasses, gut ausgerungenes Handtuch wird auf Stirn und Kopf gelegt und mit einem dicken wollenen Tuche entweder turbanartig umwunden oder in der Weise bedeckt, wie dies Fig. 83 zeigt. Das wollene Tuch wird im letzteren Fall in Bezug auf seine Größe, vor dem Auflegen der feuchten Einlage, auf dem bloßen Kopfe genau abgepaßt und an jeder seiner vier Ecken mit einem Knoten versehen. Wird es dann auf die feuchte Packung appliziert, so umschließt es diese fest, wenn es vorher auf den bloßen Kopf genau paßte. Beim Abnehmen des Umschlages reibt man am besten den Kopf mit einem feuchten Tuche ab und trocknet ihn dann.

Fig. 84. Die Halspackung. (Geschlossen.)

Man verbindet den Kopfumschlag in angezeigten Fällen mit der erregenden Leibpackung, sowie mit

den ableitenden Bein-, Waden-, Fuß-, Arm- und Handpackungen.

Um auf den Kopf beruhigend und kühlend einzuwirken, nimmt man naßkalte, dicke Kompressen, Auflagen oder Umschläge (siehe diese im Inhaltsverzeichnis), die man auch mit Nutzen auf Hals und Nacken appliziert und, wenn sie heiß sind, sofort erneuert. In fieberhaften Krankheiten erreicht man eine Kühlung des Kopfes auch dadurch, daß man denselben ungefähr alle vier bis fünf Minuten mit Wasser in der Temperatur von 13—18° R. benetzt, ihn aber nicht abtrocknet, sondern das Wasser verdunsten läßt, das durch sein Verdunsten dann Kühlung erzeugt.

Der Kopfwickel nach Kneipp.

Der „Kopfwickel“ nach Kneipp unterscheidet sich in keiner Weise von der eben beschriebenen Kopfpackung. Kneipp selbst schreibt darüber folgendermaßen:

„Der Kopfwickel ist am wirksamsten, wenn durch rheumatische Zustände oder durch zu vieles Andrängen des Blutes der Kopf eingenommen ist und die Ableitung aus dem Kopfe auf andere Weise nicht vor sich gehen will, z. B. bei Blut- und Säftestauungen. Bei Gehirnleiden darf er nur selten genommen werden; denn sobald ein Wickel zu stark ausleitet, tritt gewöhnlich eine größere Schwäche ein. Usw.“

16. Die Halspackung.

Die „Halspackung“ oder der „Prießnitzsche Halsumschlag“ hat heutigestags fast eine ebensolche Popularität erlangt wie der „Leibumschlag“ Bei Rachen- und Kehlkopfaffektionen, Heiserkeit, Husten, Bräune (Krupp), entzündeten Mandeln, Diphtheritis usw. wird er gern auf eigene Faust verordnet, obschon gemeiniglich der große Fehler dabei unterläuft, daß er für sich allein, ohne die bei seiner Anwendung durchaus notwendigen erregenden Leib-, Bein- und Wadenpackungen usw., die das Blut von dem entzündeten Halse ableiten sollen, angelegt wird.

Das Verfahren der Halspackung besteht in dem Umlegen einer feuchten Serviette oder eines feuchten Handtuchs um den Hals, darüber kommt eine gut schließende Wollumhüllung. Die feuchte Einlage ist am vorteilhaftesten aus Rohseide und

10—12 Centimeter breit und 90—100 Centimeter lang. Die Wollumhüllung muß etwas breiter und länger sein. Hat man keinen abgepaßten Umschlag, so legt man das Handtuch oder die Serviette der Länge nach vierfach zusammen, und nimmt zur Umhüllung einen Shawl oder ein wollenes Tuch, welches man gleichfalls der Länge nach, aber breiter wie das Handtuch, zusammenfaltet. Fig. 84 zeigt die vollendete Halspackung. — Die Temperatur des zur Halspackung verwendeten Wassers sei 15—18°, bezw. 18 bis 22° R.

Den erregenden Halsumschlag wendet man in den Fällen an, wo man Krankheitsstoffe lockern, lösen, zerteilen und ausscheiden will. Bei Geschwürsbildungen, Wucherungen, Neubildungen, Drüsen, diphtheritischen Rachenmembranen, Krupp, Rachen- und Kehlkopfkatarrh usw. ist seine Anwendung am Platze. Unter Einwirkung der feuchten Wärme, des blutwarmen Dunstbades, werden die Hautblutgefäße erweitert, das Blut strömt von den entzündeten Schleimhautschichten nach der Hautoberfläche, führt dabei gleichzeitig eine Menge Krankheitsstoffe dahin, die Schleimhäute werden von dem Blutandrang und einem etwaigen Belage befreit, die Wärmebildung wird in ihnen verringert und die Entzündung — schwindet. Selbstredend kann man den erregenden Umschlag gegebenen Falls auch erneuern.

Der beruhigende und kühlende Umschlag wird dicker und nässer genommen, wenig oder gar nicht mit Wolle bedeckt und bei Heißwerden sofort gewechselt.

Im übrigen gelten für den Halsumschlag die Anwendungsgrundsätze aller übrigen Packungen. Er gelangt stets — das ist ganz besonders zu merken! — nur in Verbindung mit ableitenden Rumpf-, Leib-, Bein-, Waden- oder Fußpackungen zur Anwendung.

Der Halswickel nach Kneipp.

Der „Halswickel" nach Kneipp identifiziert sich mit der eben beschriebenen Halspackung.

„Seine Wirkung geht auf den Kopf und auch auf den Leib," schreibt der würdige Priester darüber selbst. „Er leitet vom Kopfe abwärts und schneidet die Zufuhr ab; was in den Kopf hinaufsteigen will, wird daher vom Halswickel erfaßt. Wird also der Halswickel heiß, so

leitet er das Blut vom Kopfe und ebenso vom Körper in den Hals, und wie das Blut, so auch die Säfte."

„Hat jemand zu starken Andrang des Blutes in den Kopf, so wird er durch den Halswickel nichts erreichen. Dazu gehört ein Wickel, der das Blut nach unten leitet, und zwar entweder ein Fußwickel oder ein Schenkelwickel oder ein nasses Tuch auf den Unterleib. Kurz, man muß von unten aus das Blut von oben herableiten. Der Halswickel kann wohl vom Kopfe ableiten, aber nur dadurch, daß er aufnimmt, und daß das Aufgenommene sobald als möglich wieder entfernt wird, was nur durch rasche Erneuerung des Wickels geschieht."

„Bei einer Halsentzündung könnte der, welcher einigermaßen Gewandtheit hat, den Halswickel recht gut anwenden. Wer aber dessen Wirkung nicht ganz gut kennt, der macht es schlimmer. Ist eine Entzündung im Hals, so ist auch Blutandrang nach dem Hals. Wie schnell ist nun aber der Halswickel erhitzt, und dann zieht er das Blut noch mehr an, und das Uebel steigert sich. Wenn also die Hitze oder die Entzündung im Halse durch Wickel gehoben werden soll, so dürfen die Wickel höchstens zehn Minuten dauern und müssen mit dem kältesten Wasser genommen werden. Viel klüger handelt man, wenn man ein sechsfaches Tuch auf den Unterleib legt, welches rasch eine erhöhte Wärme entwickelt, wodurch das Blut in den Unterleib geleitet wird und die Entzündung im Halse nachläßt. Man kann auch die Füße bis an die Kniee einwickeln (Fußwickel), wodurch ebenfalls das Blut von oben nach unten geleitet wird."

17. Die Beinpackung.

Die „Beinpackung" umhüllt das ganze Bein bis zur Mitte des Oberschenkels. Die Füße sind nicht mit eingepackt. Die Beinpackung wird angelegt wie jede andere Packung. — Man breitet ein passendes Stück wollenes Zeug, das die entsprechende Länge und Breite hat, so daß das Bein „oben" der ganzen Länge nach doppelt umschlossen wird, auf einen Tisch oder ein Sopha usw. aus und legt darauf die feuchte Einlage (vielleicht zwei mit den Längsseiten aneinander gelegte Handtücher, die dabei eine Hand breit aufeinander zu liegen kommen). Die feuchte Einlage muß 2—3 Finger kürzer und auch etwas schmäler sein als die Wollumhüllung. — Nun schlägt man das Deckbett zurück und schiebt die für ein Bein hergerichtete Packung unter das eine Bein des Patienten, schlägt zuerst die feuchte Einlage und dann die Wollumhüllung darum und befestigt diese mit drei Sicherheitsnadeln. Sodann richtet man die Packung für das andere Bein her und legt sie in der nämlichen Weise um. Jedes Bein wird also einzeln eingepackt. Zu empfehlen

ist die gebrauchsfertige Beinpackung mit rohseidener Einlage, die eine Größe von 60/75 Centimeter hat, oder die gestrickte Beinpackung (wollene und baumwollene Strümpfe ohne Fußstück).

Die erregende Beinpackung wirkt bei fieberhaften, akuten Erkrankungen „ableitend" und daher herabstimmend und beruhigend. Bei chronischen Leiden, bei denen man Kongestionen nach Kopf und Rumpf (Kopfschmerzen, Schwindel, Eingenommenheit des Kopfes, Phantasieren, Hals-, Lungen- und Herzbeschwerden usw., usw.) beseitigen will, entfaltet die Beinpackung ebenfalls die Wirkung der Ableitung. Zur Auflösung und Aufsaugung von Krankheitsstoffen, welche sich in

Fig. 85. **Die Beinpackung.** (Geschlossen.)

den Beinen selbst abgelagert haben, zur Zerteilung von Neubildungen, Geschwülsten, Verhärtungen an den Beinen, zur Beseitigung von gichtischen und rheumatischen Beschwerden, Anschoppungen, Blutstauungen usw. in den Beinen, also zur direkten, lokalen Einwirkung, wird die erregende Beinpackung gleichfalls gern zur Anwendung gezogen. Im übrigen gelten für sie die Behandlungsgrundsätze aller übrigen Packungen. Nur merke man sich außerdem, daß niemals ein Bein allein eingepackt werden darf. Ist nur das eine Bein krank, so muß das gesunde Bein trotzdem für sich allein mit eingepackt werden. Wird die Packung des einen Beins abgenommen, vielleicht weil sie lästig fällt oder genug gewirkt hat, so darf die Packung des anderen Beins nicht allein liegen bleiben, es sei denn, die Packung erheischte für das eine, das auspackungsbedürftige Bein einen Wechsel.

Die Temperatur des zu den erregenden Beinpackungen, überhaupt zu den Packungen der Extremitäten verwendeten Wassers nimmt man im allgemeinen niedriger als zu denen des Rumpfes. — 14—16° R. dürfte die Norm sein.

18. Die Unterschenkelpackung (Wadenpackung).

Die „Unterschenkel"- oder „Wadenpackung" gelangt wie die „Beinpackung" meistens nur in erregender Form zur Anwendung, da sie von lebenswichtigen inneren

Fig. 86. **Die Unterschenkelpackung.** (Die nasse rohseidene Einlage ist bereits umgelegt. Der Wärter wickelt die Wollumhüllung darum.)

Organen ableitend wirken soll. Doch können Entzündungszustände der Ober- oder der Unterschenkel, Geschwüre usw. selbstredend auch ein kühlendes, entzündungswidriges Verfahren notwendig machen.

Die erregende Wadenpackung findet in der Wasserheilmethode zu Ableitungszwecken eine sehr ausgedehnte An-

wendung. Ihre Anlage an den Unterschenkel ist eine so einfache, daß es wohl keiner besonderen Beschreibung des Verfahrens bedarf. (Fig. 86 zeigt das Verfahren des Anlegens und Fig. 87 die vollendete Packung.) Gebrauchsfertige Packungen mit rohseidener Einlage haben eine Größe von 60/65 Centimeter. Doch sind in den Fällen, wo die Packungen die ganze Nacht über liegen bleiben, gestrickte Packungen zu empfehlen, die man sich auch selbst herstellen kann, wenn man von wollenen und baumwollenen Strümpfen das Fußstück abschneidet. Man ziehe dann bei Anwendung der erregenden Wadenpackung einen kurzen, ziemlich weiten, baumwollenen, „fußlosen“, gut ausgewundenen, nassen Strumpf über jede Wade, und darüber, je nach der beabsichtigten Wirkung, ein, zwei oder drei wollene Strümpfe, die „meinetwegen“ einen „Fuß“ haben können.

Fig. 87. Die Unterschenkelpackung. (Geschlossen.)

Keinesfalls aber lasse man aus Sparsamkeitsrücksichten den „Fuß“ an dem zur Wadenpackung verwendeten baumwollenen Strumpfe, um ihn womöglich noch mit anzufeuchten. Denn die mit der Wadenpackung dann gleichzeitig verbundene erregende Fußpackung würde die ableitende Wirkung jener nicht nur allein aufheben, sondern es würde auch in fieberhaften Zuständen die Wärmebildung des Gesamtorganismus erheblich vermehrt werden, da der durch eine erregende Fußpackung auf die in den Füßen befindlichen Blutgefäßendigungen hervorgerufene Reizeffekt sich auf die Blutgefäße des ganzen Körpers erstrecken würde. Ich habe mich hierüber schon im Kapitel „Die Rumpfpackung“ geäußert. —

Die Anwendung der erregenden Wadenpackung ist, gleichwie die der erregenden Beinpackung, in den Fällen angezeigt, in denen man Kongestionen nach Kopf und Rumpf beseitigen will. In chronischen Leidenszuständen verbindet man sie meistens noch mit der erregenden Leib-, Brust-, Schulter-, Rumpf- oder Halspackung, die man gewöhnlich während der Nacht anlegt.

Die Behandlungsgrundsätze bei der „Unterschenkelpackung" sind die nämlichen, wie bei allen übrigen Packungen. — Kalte Füße hindern den Gebrauch der erregenden Bein- oder Wadenpackung im allgemeinen nicht, doch müssen sie unbedingt während der Anwendung durch Anlegen einer feucht umwickelten Wärmflasche zur Erwärmung gebracht werden.

Der Wadenwickel nach Kneipp.

Der „Wadenwickel" nach Kneipp kann sowohl in kaltes Wasser, als auch in heißen Kräuterabsud eingetaucht genommen werden. Der hochwürdige Herr schreibt selbst darüber folgendermaßen:

„Wenn ich eine Reise von mehreren Stunden machen mußte und meine Füße zu warm geworden waren, so nahm ich ein Handtuch, tauchte es ins Wasser, umwand damit die Waden, und in kurzer Zeit war die Hitze genommen und alle Müdigkeit entfernt. Und so wiederholte ich während des Tages das Eintauchen zwei- bis dreimal. Es reicht sogar ein einziges Handtuch aus, wenn es ziemlich lang ist, weil dann nur die eine Hälfte eingetaucht wird, während die trockene Hälfte über die feuchte gewunden wird. Ebenso reicht ein einfacher Wickel oder auch ein Strumpf als Umhüllung über den feuchten Wickel recht gut aus."

„Dieser Wickel paßt auch recht gut für blutarme Leute, bei welchen die unteren Füße in der Regel blutleer sind. Wird durch den Wickel Wärme in die Füße gebracht und erhalten, so dringt das Blut leichter in dieselben, und sie werden dadurch besser genährt."

19. Die Fußpackung.

Legt man einen schmalen, erregenden Umschlag beispielsweise um die Mitte des Beines, so werden von allen Blutgefäßen des Beines die Strecken von der Stelle des Umschlags bis zum Herzen, wenn auch in abgeschwächtem Maße, erweitert, dagegen die Strecken der Blutgefäße vom Umschlag bis zu den Spitzen der Zehen entsprechend verengert. Will

man deshalb mehr Blut in das ganze Bein bringen, so muß man entweder den Umschlag auf das ganze Bein ausdehnen oder den Umschlag auf das Ende des Beins verlegen, weil dann alle Blutgefäße von dem Ende desselben bis zum Herzen erweitert werden. Wählt man nun noch zum Auflegen des erregenden Umschlags eine Stelle, die nicht inmitten des Verlaufs eines Hauptblutgefäßes, sondern da liegt, wo das Gefäß endigt, so kommt der Erregungseffekt nicht nur der Reizstelle, sondern dem ganzen Organismus zu gute. Wie wir aus dem Kapitel „Die Rumpfpackung" bereits wissen, befinden sich diese Hauptblutgefäßendigungen am Rumpfe, auf der vorderen Mittellinie von Brust und Bauch, besonders in der Nabelgegend, sowie an den Spitzen der Gliedmaßen, der Hände und der Füße.

Eine „erregende Fußpackung" erweitert sonach die Hauptblutgefäße des ganzen Körpers, wie eine „kühlende", „beruhigende", sie verengert.

Man wählt zur Fußpackung am besten baumwollene nasse Socken, die man mehr oder weniger ausringt, dann anlegt und darüber ein oder zwei wollene Strümpfe zieht. Bei Beschwerden, wie Gehörstörungen, Augen- und Kopfschmerzen usw., die nicht auf einen Kongestionszustand, sondern im Gegenteil auf Blutmangel im Kopfe zurückzuführen sind, wirkt die erregende Fußpackung in Verbindung mit der erregenden Leib- und Kopfpackung nur günstig. Die Packungen werden am besten während der Nacht angelegt und bis zum Erwachen oder Lästigwerden liegen gelassen. Kalte Füße verbieten selbstredend die Anwendung der Fußpackung. Im übrigen gelten für dieselbe die Behandlungsgrundsätze aller übrigen Packungen.

Der Fußwickel nach Kneipp.

Bei dem „Fußwickel" nach Kneipp wird der ganze Fuß bis über die Knöchel mit einem mehr oder weniger ausgerungenen nassen Leinentuche (Serviette, Handtuch) ein- bis zweimal umwunden (Fig. 88). Die feuchte Einlage wird mit einem wollenen Tuche fest und gut umhüllt. Wer Soldat gewesen ist und hat sogenannte Fußlappen getragen, wird den Fußwickel gut anzulegen verstehen. Wie bei allen

Packungen muß die Wollumhüllung die Leineneinlage 3—4 Finger breit überragen.

„Der Fußwickel löst auf und leitet alle ungesunden Stoffe aus, die sich anlagern, besonders wenn es an der Fußpflege stark gefehlt hat.“ (Kneipp.) Der Fußwickel wird sowohl kalt, wie warm, d. h. in heißen Kräuterabsud eingetaucht, genommen. Am besten eignet sich für den warmen Wickel ein Aufguß von Heublumen oder Zinnkraut, namentlich wenn es sich um die Auflösung „verlegener“ (Kneipp) und kranker Stoffe handelt. — Die Dauer des Fußwickels ist gewöhnlich 1—2 Stunden. Jedoch kann zur Verstärkung seiner Wirkung nach der ersten Stunde eine Erneuerung vorgenommen werden.

Fig. 88. Der Fußwickel. (Die vollendete feuchte Einpackung.)

20. Die Arm- und die Handpackung.

Um bei akuten Leidenszuständen, insbesondere bei Entzündungen der Lunge, des Brust-, Rippenfells, Herzens, überhaupt der Respirationsorgane, bei Blutsturz usw., wirksam abzuleiten, bedient man sich mit Nutzen der „erregenden Armpackung“ (Fig. 89), bei der dann — dies ist sehr wichtig! — das Handgelenk mit eingepackt und womöglich noch mit einer Extrakompresse umwickelt werden muß. — Die Packungen werden dann häufiger gewechselt.

Fig. 89. Die Armpackung. (Die vollendete feuchte Einpackung.)

Die „Handpackung" (Fig. 90) hat bei ihrer Anwendung in der erregenden oder in der beruhigenden Form auf das gesamte Blutleben eine ähnliche Wirkung wie die Fußpackung. Doch müssen die Hände warm sein, wenn sie kalt gepackt werden. — Im übrigen gelten für die Arm- und die Handpackung die allgemeinen Anwendungsgrundsätze, doch merke man sich das noch besonders, daß niemals ein Arm allein eingepackt werden darf, sondern es müssen immer beide Arme eingepackt werden. (Siehe deswegen auch unter „Beinpackung".)

Fig. 90. Die Handpackung. (Die vollendete feuchte Einpackung.)

21. Der Oberaufschläger nach Kneipp.

Der „Oberaufschläger" nach Kneipp stellt eine Rumpfpackung dar, deren nasse Einlage nur aus einer einzigen dicken Kompresse (einem zusammengefalteten groben Betttuch), besteht, die Brust und Bauch bedeckt und vom Hals bis zur Schoßgegend reicht. Sie steht nach beiden Seiten des Rumpfes ein wenig über, so daß sie beim Umlegen der Wollumhüllung nach dem Rücken zu etwas eingestopft werden kann (Fig. 91).

Je nach der beabsichtigten Wirkung wird der Oberaufschläger dicker oder dünner, in einer drei- bis zu einer zehnfachen Lage zusammengefaltet, genommen, in höher oder niedriger temperiertes Wasser eingetaucht, mehr oder weniger ausgerungen, häufiger erneuert oder nur einmal appliziert usw.

In Bezug auf die Manipulation des Anlegens siehe unter „Rumpfpackung", S. 676. Es gelten für den Oberaufschläger die gleichen Anwendungsgrundsätze wie für alle übrigen

Wickelungen. — Ganz besonders ist darauf zu achten, daß die Wollumhüllung die auf Brust und Leib liegende feuchte

Fig. 91. Der Oberaufschläger. (Die vollendete feuchte Packung. Die Wollumhüllung wird umgelegt.)

Fig. 92. Der Unteraufschläger. (Die feuchte Einlage wird aufgelegt.)

Einlage luftdicht verschließt. Man legt daher am besten um den Hals noch ein besonderes Wolltuch und stopft es um diesen herum gut ein. Die vollendete Packung befestigt man

mit drei Nadeln und deckt dann ein dickes Federbett darüber, das man, wie bei der „Ganz-, Dreiviertel-, Halb-, Rumpfpackung usw., nach allen Richtungen hin über dem Patienten gehörig einstopft. Nach Abnahme des Oberaufschlägers folgt entweder ein abkühlendes Verfahren, oder die Rückkehr der normalen Eigenwärme wird im Bette abgewartet. — Wie bei allen Packungen ist das Fenster beim Ein- und Auspacken des Patienten zu schließen, sonst aber geöffnet zu halten. Nach Kneipp wirkt die Anwendung des Oberaufschlägers besonders „auf die Austreibung versessener Gase im Magen und Unterleib".

22. Der Unteraufschläger nach Kneipp.

Der „Unteraufschläger" nach Kneipp wird, wie schon aus der Bezeichnung hervorgeht, die Bettlage des Kranken ins Auge gefaßt, „unten", d. h. auf den Rücken, appliziert (Fig. 92). Das Verfahren des Umlegens ist von mir bei Beschreibung der Rumpfpackung auf S. 674 u. f. schon so ausführlich besprochen worden, daß ich mich hier nicht noch einmal zu wiederholen brauche. Die Auflage auf den Rücken wird vierfach, bisweilen auch sechs- bis achtfach, und fast immer kalt genommen, da sie zur „Stärkung" dienen soll. Bei chronischen Leiden kann der Unteraufschläger zwei- bis viermal wöchentlich genommen werden. Kneipp empfiehlt ihn „zur Stärkung des Rückgrates, des Rückenmarkes, bei Rückenschmerzen und beim Hexenschuß". — Werden Unter- und Oberaufschläger nach einander, also im Wechsel, heute der „untere", morgen der „obere", angewendet, so eröffnet der „untere" den — „Reigen".

Im übrigen gelten für den „Unteraufschläger" die Anwendungsgrundsätze des „Oberaufschlägers". Fester, hermetischer Verschluß durch die Wollumhüllung und gute „Vermummelung" durch das darüber gestopfte Federbett ist, wie bei allen erregenden Packungen, zur Beseitigung chronischer Leiden die Hauptsache.

23. Der Ober- und Unteraufschläger nach Kneipp.

Will man „gehörig“ auf alten, im Leibe sitzenden „Unrat“ einwirken, so appliziert man Ober- und Unteraufschläger zu gleicher Zeit. Man legt zuerst den „unteren“ auf die Wolldecke, sich selbst auf den „unteren“, und auf sich dann den „oberen“, läßt sich mit der Wolldecke und dem Federbett gut und fest verpacken, auf daß nirgendswo die „böse“ Luft hereindringe. Die Wolldecke muß eine entsprechende Länge haben, so daß sie, wie auch bei der alleinigen Anwendung des Ober- oder des Unteraufschlägers, auf Brust und Bauch doppelt zu liegen kommt und unter beide Rumpfseiten gut eingestopft werden kann. Der Doppelwickel dauert gewöhnlich $^3/_4$—1 Stunde. — „Bei großen Hitzen, dann wieder bei Gasen, bei Kongestionen, bei Hypochondrie und anderen Leiden thut die Anwendung vorzügliche Dienste.“ (Kneipp.) — Die weiteren Behandlungsgrundsätze durch den „oberen“ und „unteren“ zusammen sind die sonst bei allen Packungen üblichen.

24. Umschläge (Kompressen) für einzelne Körperteile.

Die „Umschläge für einzelne Körperteile“ gelangen entweder in erregender oder in kühlender Form zur Anwendung.

Die erregenden Umschläge werden aus zwei-, vier- bis zu sechsfach zusammengelegter Leinewand (verwaschenem altem Leinen, alten Servietten, Hand-, Taschen-, oder Tischtüchern) hergestellt, je nach der beabsichtigten Wirkung im allgemeinen in Wasser von 13—18° R. eingetaucht, scharf ausgerungen, auf den leidenden Körperteil gelegt und gut mit Wolle umhüllt. Gewöhnlich läßt man sie liegen, bis sie trocken geworden sind. Die Wollumhüllung bestehe aus reinwollenem Flanell und werde in einer zwei- bis dreifachen Schicht aufgelegt.

Die erregenden Umschläge wirken örtlich in der nämlichen Weise ein, wie die erregenden Packungen und Wicke

lungen auf den ganzen Körper oder auf einen größeren Teil desselben. Sie leiten anfänglich die Wärme ab, stauen sie aber später in dem Umschlage selber, so daß dieser nicht allein die Körpertemperatur erreicht, sondern sie noch häufig übersteigt. Die unter dem Umschlage entstandene feuchte Wärme erweicht die Haut, öffnet die Poren, erweitert die Hautblutgefäße und vermittelt einen Stoffaustausch, der sich durch die Färbung und den Geruch des abgenommenen Umschlags deutlich zu erkennen giebt. Zur Beseitigung von Verhärtungen, Geschwülsten, überhaupt von allen äußeren Neubildungen und krankhaften Ausschwitzungen, auf dem Wege der Lockerung, Lösung, Zerteilung und Aufsaugung oder des Aufbruchs, wird der erregende Umschlag in Verbindung mit einer zweckmäßigen Allgemeinbehandlung angewendet.*)

Die kühlenden Umschläge werden im allgemeinen in Wasser von 13—18° R., bisweilen auch in ganz kaltes Wasser,

---

*) Ich kann nicht umhin, an dieser Stelle, wo ich mit meiner Abhandlung über „Packungen usw." bald zu Ende bin, noch einmal, kurz rekapitulierend, die hervorragendsten Wirkungen des erregenden Verfahrens zu besprechen.

Der erregende Umschlag oder die erregende Packung wirkt zunächst beruhigend. Dann beginnt allmählich, mit fortschreitender Erwärmung des Umschlags immer mehr zunehmend, ein Austausch der Flüssigkeiten, indem die Haut die materia peccans in Dunstform ausscheidet und dagegen, auf Grund der Gesetze der Endosmose (Einhauchung, Ein- oder Aufsaugung einer minder dichten Flüssigkeit von einer dichteren durch eine zwischen ihnen befindliche Haut hindurch) und Exosmose (Aushauchung, durch die eine schwächere Lösung an eine stärkere so lange Flüssigkeit abgiebt, bis sie beide dieselbe Mischung und Dichtigkeit haben), durch die erweichte, aufgelockerte Epidermis (Oberhaut) Feuchtigkeit aus dem Umschlage aufnimmt. Dauert die Wirkung des Umschlags lange, wird seine Anwendung, wie dies zum Beispiel häufig beim Leibumschlag der Fall ist, wochen- oder monatelang fortgesetzt, so entstehen bisweilen Ausschläge, die durch ihr Jucken und ihren Geruch dem Leidenden oft recht unangenehm werden. Den Umschlag dann fortlassen — der geehrte Leser merke sich dies! — hieße: alles verderben. Oel- und Fetteinreibungen, zu denen man dann gewöhnlich auf den Rat von „klugen" Frauen hin seine Zuflucht nimmt, bringen keine Erleichterung. Was allein hilft, ist öfteres Wechseln des Umschlages, den man etwas feuchter nimmt und weniger dick mit Wolle umhüllt. Vor Bedecken der erregenden Umschläge mit Wachstaffet kann ich nicht eindringlich genug warnen. Die Verdunstung kranker und daher giftiger Ausscheidungsprodukte (siehe deswegen auch S. 105) wird dadurch gehindert, und diese Stoffe werden durch die Haut wieder aufgesogen. Die Wollumhüllung läßt deren Verdunstung zu, der Wachstaffet aber nicht.

also unter 13° R., doch nicht unter 10° R., eingetaucht, wenig oder gar nicht ausgerungen, wenig mit Wolle bedeckt oder gänzlich unbedeckt gelassen, und so oft erneuert, als sie warm geworden sind und es der Kühlungsprozeß erfordert. Die kühlenden Umschläge werden vier-, sechs-, acht-, ja auch noch mehrfach zusammengefaltet aufgelegt, je nachdem man einwirken will. Man beabsichtigt, durch ihre Anwendung entzündeten oder blutüberfüllten Organen oder Körperteilen Wärme zu entziehen. Ihre Wirkung ist nachhaltig herabstimmend, kühlend und schmerzstillend.

Bei Brandwunden werden sie so dick, naß und so kalt wie nur möglich aufgelegt. Man nimmt zu diesem Behufe acht- bis zwölffach zusammengefaltete gebrauchte Leinewand, taucht sie in kaltes Wasser (10—15° R.) ein, legt den Umschlag auf die verbrannte Stelle und erneuert ihn alle 3 bis 5 Minuten, so lange, bis die Schmerzen nachgelassen haben. Dann wechselt man ihn nur, bis er warm geworden ist und sich wieder Schmerzen zeigen. Bei Blutungen verfährt man in der nämlichen Weise. Ein recht kalter nasser Umschlag, auf die Nackengegend appliziert, stillt Nasenbluten in den meisten Fällen. Hilft er nicht, so lege man den Umschlag auf die Geschlechtsteile. Selbstredend müssen die Umschläge alle paar Minuten bis zur Stillung der Blutung gewechselt werden. — Auch kann man, um Nasenbluten zu stillen, den Patienten in ein recht kaltes Sitzbad (10—15 Centimeter Wasserhöhe) setzen und ihm gleichzeitig einen kühlenden Nacken- und Stirnumschlag auflegen.

Bei dem „entzündungswidrigen“ Verfahren appliziert man die Umschläge höher temperiert (16—20° R), ringt sie etwas mehr aus als die kühlenden, nimmt sie nicht zu dick und läßt sie länger liegen. Entzündungen der Haut, des Unterhautzellgewebes, Entzündungen oberflächlich liegender Knochen und Gelenke, Wunden, Geschwüre usw. lassen ihre Anwendung als angezeigt erscheinen.*)

---

*) Bei Entzündungen örtlicher Natur verfährt man im allgemeinen am richtigsten, wenn man kühle, d. h. in abgeschrecktes Wasser eingetauchte, nur mäßig ausgerungene, kurzdauernde Kompressen auf die entzündete Stelle legt, kalte, also niedriger als die kühlen Kompressen temperierte, auf diejenigen Teile appliziert, durch die das Blut nach der entzündeten Stelle strömt, und erregende zur Ableitung an entfernteren Körperpartien placiert. — Nehmen wir einige Beispiele. Eine Wunde

Wunden, Geschwüre, Kontusionen usw. werden mit örtlichen Umschlägen bedeckt, die aber über die kranke Stelle, über den gesamten Entzündungsherd, hinausreichen, also auch

---

an der Hand ist zu kühlen durch entzündungswidrige, kühle, d. h. in abgeschrecktes Wasser eingetauchte Kompressen. Der Arm ist herabstimmend zu behandeln, d. h. „kalt" einzupacken, und zur Ableitung ist eine erregende Dreiviertel-, Halb-, Rumpf- oder Leibpackung, beide letztere in Verbindung mit erregenden Beinpackungen, zu geben. — Bei einer Gehirn-, Augen- oder Ohrenentzündung sind die betreffenden Kopfpartien zu kühlen. Durch einen kalten Brust-Schulterumschlag oder eine Nackenkompresse oder durch den sogenannten Shawl ist das nach dem Kopfe strömende Blut zu kühlen, und durch eine erregende Dreiviertelpackung oder durch eine erregende Rumpf- und Beinpackung ist abzuleiten. Bei Lungenentzündung kühlt man entweder in einer beruhigenden, d. h. fieberstillenden Ganz- oder Dreiviertelpackung den oberen Teil der Brust und den des Rückens mit kühlenden, entzündungswidrigen Extrakompressen, oder man legt in einer beruhigenden Rumpfpackung, die man mit erregenden Bein- oder Wadenpackungen verbindet, dicke, kühlende Kompressen auf die entzündeten Teile, oder man kühlt nur die Brust und den oberen Teil des Rückens durch Kompressen und legt einen erregenden Leibumschlag und erregende Bein-, sowie Unterarm- und Handgelenkpackungen an.

Läßt die Entzündung nach, so gilt es, die Blutzufuhr nach den entzündeten Teilen durch erregende Umschläge wieder zu befördern, um die Neubildung der durch den Entzündungsprozeß zerstörten Körpergewebe zu unterstützen. Die noch etwa vorhandenen Ausschwitzungsprodukte werden durch Einwirkung der feuchten Wärme dann gänzlich von der Säftemasse aufgesaugt und durch das Blut den Ausscheidungsorganen zugeschwemmt. Man höre daher, wenn die Gefahr bei einer Entzündung innerer edler Organe durch ein beruhigendes, herabstimmendes Verfahren beseitigt ist, keineswegs mit den Wasserprozeduren auf, wie dies leider so häufig geschieht, sondern man wende, um den Blutzufluß nach den erkrankten Organen zu steigern, dann die erregende, erwärmende Methode (vielleicht in Form einer Rumpfpackung, eines „kurzen Wickels" usw.) an und fahre ungefähr 2—3 Wochen noch damit fort, indem man zuerst die Wasseranwendungen bei Tage vornimmt, sie dann in der Häufigkeit allmählich verringert, die Temperatur des Wassers mit voranschreitender Kräftigung des Patienten nach und nach immer mehr herabsetzt, schließlich die Anwendungen in der Form verändert und nur noch nächtlicher Weile vornimmt, dann eine Nacht, nach einiger Zeit dann zwei, drei Nächte überschlägt, um endlich ganz mit „kuren" aufzuhören.

Geschwüre, Abscesse usw., die noch des Aufbruchs harren, behandelt man durch Zuführung künstlicher Wärme, mit Dampfkompressen usw. (Siehe näheres über diese im Inhaltsverzeichnis.) Dabei werden benachbarte Körperpartien, durch die der Blutstrom seinen Weg zu der Entzündungsstelle nimmt, gekühlt, und entferntere Körperteile, zwecks Ableitung des Blutstromes von der Enzündungsstelle und behufs Anregung

die angrenzenden gesunden Körperpartien noch bedecken müssen. Am besten legt man auf die entzündete Körperstelle, auf die Wunde, das Geschwür usw. ein doppelt zusammengefaltetes Stück feines, weiches, gebrauchtes Leinen — selbstredend vorher angefeuchtet und mäßig ausgerungen — und darauf erst die dicke, nasse, kühlende Kompresse. Ueber diese breitet man bei größeren Verwundungen oder Verletzungen eine Lage Woll- oder Baumwollwatte. Das Ganze umhüllt man dann mit wollenem Flanell und befestigt es mit einer Flanellbinde. Die Erneuerung dieses örtlichen Umschlags erfolgt, wenn er anfängt, lästig oder heiß zu werden. Jedoch wird nur die dicke feuchte Kompresse erneuert. Der untere, also der unmittelbar auf der Wunde, der Entzündungs- oder der Geschwürsstelle liegende dünne Leinenlappen bleibt ungewechselt und wird nur bei einer etwaigen Eiterung, gelegentlich der Reinigung der Wunde, von Zeit zu Zeit erneuert. (Das Reinigen einer Wunde darf, um es an dieser Stelle gleich zu sagen, niemals mit einem Schwamme geschehen, sondern immer nur mit einem feinen, weichen Leinewandläppchen, mit Charpie oder mit sogenannter Wundwatte. Selbstredend keine karbolisierte!)

Der Zugverband.

Der sogenannte „Zugverband“, den der Naturarzt Schroth bei Knochenfraß, fistelartigen Verschwärungen, Verhärtungen, Cysten usw. zur Anwendung brachte, besteht in einer kalten, nassen, gut ausgerungenen, vier-, sechs- bis achtfach zusammengefalteten Kompresse, die, wenn sie trocken geworden ist, nicht erneuert wird, sondern um die eine zweite, ebenso kalte, aber mehr Wasser als die erstere haltende Kompresse gelegt wird. Ist diese zweite Kompresse trocken, so wird auch sie nicht abgenommen, sondern es kommt noch eine dritte über die beiden schon liegenden Kompressen, so daß die Anwendungsdauer dieses Zugverbandes nicht selten 10—12 Stunden, bisweilen auch noch mehr beträgt.

---

der Funktionen der Ausscheidungsorgane (Darm, Nieren, Haut) auf erregende Weise behandelt. —

Ein aufgebrochenes Geschwür behandelt man mit erregenden Kompressen. Man hört erst dann mit ihrer Applikation auf, wenn die Eiterung vorbei und die Wundöffnung zugeheilt ist.

Schroth heilte zwar auf diese Weise das durchschossene, nachher vom Knochenfraß ergriffene Bein des Prinzen Wilhelm von Württemberg (Seite 366 und folgende), doch möchte ich bei Anwendung des Zugverbandes große Vorsicht anempfehlen, überhaupt zu seiner Applikation ohne sachverständige Ueberwachung durchaus nicht raten. — „Denn eines schickt sich nicht für alle!"

25. Die Trockenpackung.

Bei der „Trockenpackung" kommt das feuchte Leinentuch, die nasse Einlage, in Wegfall. Der Patient wird, ganz wie bei der Ganzpackung, nur in eine große, dicke, wollene Decke eingeschlagen, so daß weder am Halse, noch an den Füßen Luft hinzutreten kann. Ueber den vollendeten Trockenpack, den man auch mit zwei oder drei Decken ausführen kann, legt man zwei bis vier andere wollene Decken und stopft sie über den Patienten nach beiden Seiten gut unter. Hierüber kommt ein dickes Federbett, das man gleichfalls nach allen Seiten gut unterstopft. Zwischen Füße und Fußende der Bettstelle legt man ein Federkopfkissen. Ueber das Ganze breitet man eine Wolldecke oder ein Leinentuch, das auch nach allen Seiten gut untergestopft wird. Um Kongestionen nach dem Kopfe zu vermeiden, legt man einen „kühlenden" Umschlag unter, nicht auf denselben, wo er mehr wirkt und weniger unbequem fällt, als auf dem Kopfe, wohin er gewöhnlich gelegt wird. Nach Vollendung der Packung sind die Fenster zu öffnen.

Der trockene Pack oder die trockene Packung gelangt nur in chronischen Krankheitsfällen zur Anwendung und dient einzig und allein dem Zwecke der Schweißerzeugung. — Schwächlichen, Nervösen, Blutarmen, Bleichsüchtigen usw. ist deren Gebrauch entschieden abzuraten. Sie eignet sich hauptsächlich für kräftige, widerstandsfähige, vollsäftige Personen, bei denen man einen reichlichen Schweiß erzeugen will, ohne innere edle Organe zu benachteiligen. Namentlich ist die Trockenpackung bei Gicht, Rheumatismus und sonstigen Blutentmischungskrankheiten angezeigt, bei denen ein Schwitzen in der Ganz- oder Dreiviertelpackung nur schwer oder gar nicht zu erreichen ist.

Es empfiehlt sich, um den Schweiß leichter und schneller hervorzurufen, in der Trockenpackung den Leibumschlag ohne die Wollumhüllung anzulegen, auch leidende Körperteile vor dem Einpacken mit erregenden Kompressen zu bedecken, damit sie weniger schmerzen und reichlicher schwitzen.

Es ist notwendig, daß sich jemand im Zimmer befindet, während der Patient in der Packung liegt, um ihm zu trinken zu reichen und — die Fliegen zu verjagen. Kurz vor Ausbruch des Schweißes entsteht gewöhnlich eine kleine Aufregung, die sich durch einen Schluck kalten Wassers mildern läßt. Ist der Schweißausbruch da, so reiche man, zur Beförderung desselben, dem Patienten alle 10—15 Minuten ein Glas kaltes Wasser. Fühlt der Patient an dem Nachlassen des Schweißes, daß er „genug" hat, so packe man ihn aus und gebe ihm ein Vollbad in der Temperatur von 24—26° R., oder ein Halbbad von 22—24° R., oder ein Rumpfbad von 18—22° R. (Siehe näheres über diese Bäder im Inhaltsverzeichnis.) — Eine Abwaschung oder Abreibung genügt nicht, um nach der Trockenpackung eine vollkommene Abkühlung zu erreichen. Auf die Abkühlung durch das Bad erfolgt die Wiedererwärmung entweder im Bette, oder noch besser durch Bewegung im Freien.

Die Trockenpackung findet gleichfalls ihre Anwendung beim Gebrauch des Sonnenbades. (Siehe dieses im Inhaltsverzeichnis.) Sie ist dann von kürzerer Dauer.

Im übrigen gelten für die Trockenpackung die Anwendungsgrundsätze der Ganzpackung.

II.

Die Bäder und ihre Anwendung.

1. Das Flußbad.

In Bezug auf den Gebrauch des „Flußbades" verweise ich zunächst auf Kapitel 18 des ersten Teils meines Buches, S. 213 u. f. — In der Krankenpraxis, am Kranken-

bette, kann von einer Anwendung der Flußbäder selbstredend keine Rede sein, aus Gründen, die auf der Hand liegen.

Relativ Gesunde, mit anderen Worten, leichtere chronische Kranke, — ich halte eben an dem unerschütterlichen Glauben fest, daß innerhalb der Grenzen unseres impfverseuchten, engeren wie weiteren Vaterlandes nicht ein einziger absolut gesunder Mensch mehr existiert, und sollte ein solcher wirklich vorhanden sein, dann bitte ich ihn, es mir wissen zu lassen, damit ich ihm meine ungeteilte Bewunderung zu teil werden lassen kann — wie gesagt, leichtere chronische Kranke mögen immerhin das Flußbad in heißen Sommertagen frequentieren, unter Beobachtung der auf S. 213 von mir angeführten Baderegeln.

Schwerere chronische Kranke dagegen, worunter ich auch die sogenannten „eingebildeten Gesunden", die hochgradigen, sich selbst Gesundheit suggerierenden Nervösen, verstehe, mögen zur Erfrischung und Belebung bei großer Sommershitze Abwaschungen, Rumpfbäder usw. anwenden, bei denen man die Wassertemperatur genau der Konstitution und der Lebenskraft des einzelnen anpassen und mit voranschreitender Besserung dann allmählich auf niedere Wassergrade heruntergehen kann.

2. Das Vollbad.

Das warme Wannenbad für relativ Gesunde.

Die Frage des Gebrauchs des „Vollbades" oder des „Wannenbades" ist von mir gelegentlich der Besprechung der Hautpflege schon auf S. 213 gestreift worden. Es handelte sich dabei im wesentlichen um den Gebrauch des Wannenbades für relativ Gesunde.

Es bedürfte an dieser Stelle vielleicht nur noch einiger Hinweise für die Temperatur eines warmen Wannenbades. Gewöhnlich badet man zu warm und schadet sich dadurch, da man sich ausschließlich auf das Thermometer verläßt. Man richtet gewöhnlich das Bad in der Temperatur von 26—28° R. her; kommt es einem im Augenblicke des Hineinsteigens dann noch nicht warm genug vor, so läßt man noch mehr warmes Wasser zufließen. Das ist verkehrt! Ein sogenanntes warmes Wannenbad für den relativ Gesunden hat nur dann die

richtige Temperatur, die, je nach dem augenblicklichen Stande der Eigenwärme des einzelnen, beständig variieren kann, wenn man beim Hineinsetzen oder Hineinlegen in das Bad nicht sogleich das Gefühl der Wärme, sondern das eines leichten Fröstelns hat. Dieses Gefühl muß, wenn sich das Wasser nach einigen Augenblicken wieder beruhigt hat, verschwinden und einer behaglichen Wärme Platz machen; es muß aber sofort wiederkehren, wenn man seine unverrückt ruhige Lage im Bade aufgiebt und irgend eine Bewegung vornimmt, die das Wasser gleichfalls in Bewegung setzt. Nur allein auf diese Weise erhält man die richtige Temperatur des Badewassers. Sie kann, je nach dem augenblicklichen Stande der Blutwärme, der Konstitution, dem Alter, dem Geschlecht usw. des

Fig. 93. Das Vollbad.

Badenden, zwischen 25,5 und 29° R. liegen.*) — Schwindet, nachdem sich das Wasser beruhigt hat, der fröstelnde Zustand im Bade dagegen nicht, so ist das Wasser zu niedrig tem-

---

*) Wir wissen bereits aus früheren Kapiteln, daß die Wirkungsgröße eines thermischen (erwärmenden) Reizes abnimmt, je mehr er der Körpertemperatur gleichkommt. Je nach der Individualität liegt zwischen 25,5 und 29° R. diejenige Temperatur, bei der Wasser in ruhigem Zustande keine Reizwirkung mehr auf den menschlichen Körper hervorzurufen vermag. Diesen Grad, der, wie ich wiederhole, für den einzelnen zwischen vorgenannten Temperaturen liegt, nennt man: den indifferenten Wärmegrad.

Ein Vollbad von indifferenter Temperatur wirkt daher beruhigend, weil jeder Reiz auf den Körper dabei mangelt. Die Atmung und der Herzschlag werden ruhiger; es tritt Schlafneigung ein. Man wendet daher die indifferenten Vollbäder gern auch in der Krankenpraxis und zwar bei denjenigen Krankheitsformen an, wo eine übergroße Nervenreizbarkeit, Schlaflosigkeit usw. beseitigt oder gemildert werden soll.

periert, und man muß dann die entsprechende Menge heißes hinzufließen lassen. — Das Wasser in der Wanne muß dem Badenden bis an den Hals reichen (Fig. 93).

Im Bade verweile man nur so lange, bis sich beim ruhigen Liegen die Empfindung des Fröstelns in der gleichen Weise wieder einstellt, wie beim Hineinsteigen. Das kann 10, 15 Minuten, auch noch länger dauern. Dann verlasse man unverzüglich das Bad, trockne sich ab, lege rasch die Kleider an und eile ins Freie, um sich zu bewegen, oder man lege sich unabgetrocknet, nur mit der nötigen Leibwäsche bekleidet, ins Bett, um dort die Wiedererwärmung abzuwarten.

Das kalte Vollbad nach Kneipp.

Das „kalte Vollbad" zählte einstens zu den beliebtesten Wasseranwendungsformen in der Prießnitzschen Aera. (Siehe deswegen S. 343 u. S. 344.) Durch seine mißbräuchliche Anwendung diskreditierte es sich aber allmählich. Zahlreiche Beobachtungen lehrten, daß infolge des heftigen, durch den intensiven Kältereiz hervorgerufenen Blutandrangs nach dem Körperinnern der Blutdruck in edleren Organen, z. B. in den Nieren, so gesteigert wurde, daß Blutungen und Eiweißabsonderung eintraten. Andere Patienten dehnten wiederum das Bad übermäßig lange aus, so daß die Körpertemperatur unter die Norm sank. Die anfänglich gerötete Haut nahm dann eine bläuliche Färbung an, das Antlitz wurde bleich, die Lippen blau, Hände und Füße zeigten ein wachsfarbenes Aussehen, Schüttelfrost stellte sich ein, ja es erfolgten sogar Krämpfe, Ohnmacht und Ohrensausen. Die Folgen waren Schwäche und Abmagerung.

Erst Pfarrer Kneipp gelang es, das kalte Vollbad, das enfant terrible der Hydrotherapie, wieder zu Ehren zu bringen. Getreu seinem Lehrspruche: „Wer die kürzesten Wasseranwendungen vornimmt, macht seine Sache am besten!" verordnet er das kalte Vollbad nur auf eine Dauer von einer bis zu zwei, auch bis zu vier oder fünf — Sekunden. — „Sekunden", lieber Leser, sage ich, nicht Minuten! — Zu diesem Bade wird ganz kaltes, frisches Wasser genommen, Fluß-, Bach- oder Brunnenwasser. — Nachheriges Abtrocknen findet nach Kneipp nicht statt. Die Wiedererwärmung nach dem Bade, einzig und allein durch lebhafte aktive Bewegung

im Freien hervorgerufen, darf niemals unterlassen werden. Das Bad eignet sich daher auch nur für leichtere chronische Kranke. Man nimmt es nur einmal, höchstens zweimal am Tage, und verbindet es noch gern mit anderen Wasserprozeduren. Sehr wirksam ist es nach einer künstlich herbeigeführten Wärmestauung in einer Trocken-, Ganz- oder Dreiviertelpackung, oder nach einem Bettdampfbade. Aus der Bettwärme heraus genommen ist es gleichfalls sehr zuträglich. Man gehe nur langsam ins Wasser, setze sich langsam, allmählich hinein, und tauche beim Baden den Kopf mehrmals unter.

Die Wirkung und die Anzeige des kalten Vollbades.

Das kalte Vollbad gehört zu den erregenden Anwendungen. Man beabsichtigt, mittels Kälte Wärme zu erzeugen. Es darf daher nur bei voller Körperwärme genommen werden. Sämtliche Blutgefäße der Haut und die peripheren sensiblen Nervenendigungen werden auf einmal von dem Kältereiz betroffen, der um so intensiver wirkt, als das Wasser in großer Menge die ganze Körperoberfläche berührt. Das Blut drängt in mächtigem Strome ins Körperinnere, um dann sogleich infolge des heftigen thermischen Reizes wieder zur Körperoberfläche zurückzukehren. Die Haut wird rot, und die Kälteempfindung macht einem behaglichen Gefühle der Erwärmung Platz. Der Gebrauch des kalten Vollbades ist daher nur bei solchen Leidenden angebracht, bei denen zur Erzielung einer Heilwirkung eine heftige Erschütterung des Nerven- und des Gefäßsystems zur Ausscheidung kranker Stoffe angezeigt ist. — Nervenleiden, Blutarmut, Bleichsucht, Herz-, Lungen- und Nierenleiden usw. verbieten im allgemeinen die Anwendung des kalten Vollbades.

Das warme Vollbad nach Kneipp.

Das „warme Vollbad“ nach Kneipp wird nur im Wechsel mit dem kalten Vollbad genommen. Auch warme Heublumenbäder (siehe diese im Inhaltsverzeichnis) gelangen nur mit dem kalten Vollbade im Wechsel zur Anwendung.

Verfahren 1. Man fülle die Wanne hoch mit

warmem Wasser, das für Kräftigere und Jüngere 26—28° R., für Schwächere und Aeltere 28—30° R. Wärme haben möge. Die Dauer des Bades beträgt 25—30 Minuten. Dann nehme man in einer zweiten Wanne ein kaltes Vollbad, nicht unter der Temperatur von 13° R. und nicht über die Dauer von einer Minute, werfe sich schnell, ohne sich abzutrocknen, in die Kleider und eile ins Freie, um sich wieder zu erwärmen. In dem kalten Vollbade bewege man sich tüchtig, reibe Brust, Bauch und Gliedmaßen, tauche aber mit dem Kopfe nicht unter Wasser.

Verfahren 2. Das Wasser hat eine Temperatur von 28—30, bezw. von 31—33° R. — In manchen Fällen ist auch noch eine höhere Temperatur, doch niemals über 35° R., zulässig.*) Das ganze Verfahren währt nach Kneipp 33

*) In Japan sind heiße Vollbäder in der „Kneippschen Temperatur" an der Tagesordnung. Ueber einen Vortrag, den Professor Erwin Baelz aus Tokio auf dem 12. Kongreß für innere Medizin in Wiesbaden über „Heiße Bäder" hielt, wird folgendes berichtet: Baelz selbst nimmt, wie alle Japaner, alltäglich seit 16 Jahren ein heißes Bad von 42—44° C. (33,6—35,2° R. Der Verf.); wie wenig ihm dieses Verfahren geschadet, beweist das blühende Aussehen des Vortragenden; als er in einem Wiesbadener Badehause solch ein hochtemperiertes Bad verlangte, glaubte der betreffende Bademeister, er litte an dem „chinesischen Klapps". Die millionenfachen Erfahrungen der Japaner, die täglich, mitunter zwei- bis dreimal baden, sprechen für den Nutzen; die offenen Badeanstalten in Tokio, der Hauptstadt Japans, werden täglich von 3—400 000 Menschen besucht; jedes Bad kostet nur 2—3 Pfennige. Das Bad beginnt mit heißen Waschungen der schwitzenden Stellen (Bauch, Achselhöhle). Der Baderaum ist eng, indes beständig fließt Wasser ab und zu; die Zeit des Aufenthalts im Bade beträgt 3—10 Minuten. Nach dem Verlassen des Bades waschen sich die Japaner mit heißem Wasser ab und gehen dann nochmals für 1—2 Minuten hinein. Alsdann kleiden sie sich leicht an, gehen barfuß, selbst durch den Schnee, und erkälten sich niemals. Nur bei niedrigerer Badetemperatur als 42° erkälte man sich; die hohe Temperatur erschlaffe die Hautgefäße so vollkommen, daß der Reiz der kälteren Luft nicht im stande sei, die zur Ueberschwemmung des Körperinnern mit Blut, d. h. die zur Erkältung führende reflektorische Zusammenziehung der Hautgefäße herbeizuführen. Der Vortragende schilderte nunmehr die physiologischen Wirkungen des Bades auf die Körpertemperatur, die von 37° Celsius bei 10 Minuten Badezeit auf 38,5, bei 20 Minuten auf 39,5 steige, ebenso steigen Puls- und Atmungsfrequenz, kolossaler Schweiß bräche aus; nach einer Stunde wären alle Funktionen wieder normal. Der Eiweißumsatz wird durch heiße Bäder nicht vermehrt; die in Deutschland herrschenden Vorurteile, daß heiße Bäder schwächen und daß sie zu schweren Erkältungen führen, widerlegte Vortragender durch eigene Erfahrungen und die Zeugnisse

Minuten: 10 Minuten ins warme Vollbad, darauf 1 Minute ins kalte, dann wieder 10 Minuten ins warme, und so in einem dreimaligen Turnus fort. Die Prozedur muß stets mit einem kalten Vollbad beschlossen werden. Im übrigen gelten die Behandlungsgrundsätze des Verfahrens 1.

Die unvermittelte Wechselwirkung von Reizextremen, von heiß und kalt, ruft im Organismus verschiedene Reaktionszustände hervor, die sich schließlich zu einer einzigen heftigen Reaktion des ganzen Körpers vereinigen. Bei verschiedenen Stoffwechselkrankheiten, gichtischen und rheumatischen Beschwerden, Gelenkanschwellungen, Blutentmischungskrankheiten usw. kann daher der Gebrauch des warmen Vollbades nach Kneipp nur anempfohlen werden.

3. Das Halbbad.

Wenn man das kalte Vollbad in Bezug auf seine physiologische Wirkung vielleicht mit der kalten Abreibung vergleichen könnte, so kommt das „Halbbad" in puncto Milde der Einwirkung der Abwaschung am nächsten. Das Halbbad findet eine ausgedehnte Anwendung in der Wasserheilmethode.

Da es mir an Raum gebricht, um die Prozedur und die Wirkung des Halbbades bei akuten Krankheitsfällen an dieser Stelle noch einmal zu besprechen, so muß ich den geehrten Leser schon bitten, meine Abhandlung darüber im Kapitel 19 des ersten Teils, S. 236 und f., nachzulesen.

Auch bei Behandlung von chronischen Leidenden gilt, gleichwie bei der von Fieberkranken, die Regel, beim Hineinsetzen des Kranken in die Wanne sofort zu beginnen, ihm Beine und Füße unter Wasser zu reiben, um die Blutgefäße zur Erweiterung zu bringen, währenddessen sich der Kranke die Brust und die Arme mit Wasser bespült und diese Teile reibt. Erst, wenn die Beine eine Rötung zeigen, nimmt die

---

aller in Japan lebenden Europäer; alle diese hätten das heiße Baden angenommen und führten es auch in Europa weiter fort. Die japanischen Läufer und Wagenzieher, die einen erwachsenen Menschen an einem Tage bis zu 100 km. weit zögen, würden nicht solches leisten, wenn die heißen Bäder schwächten; nach anstrengenden Gebirgsmärschen fühle man sich durch ein heißes Bad wie neu belebt.

bedienende Person Rücken, Nacken, Schultern und die hinteren Armflächen zur „Bearbeitung" vor, indem sie die genannten Partien abwechselnd mit Wasser übergießt (Fig. 94) und kräftig reibt. Der Patient hört dabei nicht auf, seine Brust und seine vorderen Armflächen fortwährend zu bespülen und zu reiben. Rötet sich die gesamte Hautoberfläche des Oberkörpers, so beendigt man entweder das Bad oder man wiederholt die ganze Prozedur noch einmal. Die Dauer des Bades beträgt in der Regel 2—4, höchstens 5 Minuten, die Temperatur des Badewassers im allgemeinen 16—25° R.

Fig. 94. Das Halbbad. (Der Rücken des Patienten wird übergossen.)

Dem Bade folgt entweder sanftes Abtrocknen oder Trockentupfen, oder kräftiges Frottieren mit groben Leinentüchern, je nachdem man den thermischen Reiz des Bades noch durch den nachfolgenden mechanischen des Reibens verstärken will.

Die Wirkung und die Anzeige des Halbbades bei chronischen Leiden.

Gleichwie die Abwaschung steht auch das Halbbad bei allen chronischen Krankheiten, die überhaupt eine Wasseranwendung zu ihrer Heilung beanspruchen, im Gebrauch. Nur chronische Anschoppungen in den Lungen, sowie gewisse Formen von Blutleiden usw. machen eine Ausnahme. Vor

anderen Kurprozeduren mit einer ähnlichen Einwirkung, wie z. B. der Abwaschung, den Packungen usw., hat es den Vorzug, daß es eine genaue Abmessung der Wassertemperatur zuläßt. Es wirkt viel milder und verursacht eine weit geringere Erschütterung, als z. B. die naßkalte Abreibung, das Vollbad, die Kneippschen Güsse oder gar der Blitzguß, die alle eine Reaktion und damit eine heilsame Veränderung des physiologischen Getriebes hervorrufen. Nichts destoweniger ist die Reaktion beim Halbbade noch immer derartig nachhaltig, daß die behagliche Wärme der Körperoberfläche noch stundenlang nach dem Bade andauert. Um verweichlichte, wasserscheue Personen abzuhärten, ist das Halbbad ein ganz vortreffliches Mittel. Man kann mit 25° R. anfangen und dann jeden weiteren Tag die Temperatur um einen halben Grad erniedrigen; man kann aber auch zu diesem Behufe während der Prozedur kaltes Wasser zufließen lassen. Es gelingt so auf leichte Weise, den Patienten binnen einer verhältnismäßig kurzen Zeit an die Temperatur von 16—18° R. zu gewöhnen.

Zur Entlastung innerer edler Organe, z. B. des Herzens usw., von Blutandrang, oder in den Fällen, wo zur Beseitigung von Kopfkongestionen (Kopfdruck, Schwindel usw.), von Augen- und Ohrenleiden usw. eine Erweiterung der Blutgefäße des Unterleibes und der Beine hervorgerufen werden soll, leistet das Halbbad sehr gute Dienste.

4. Das Sitzbad.

Die Beschreibung der Prozedur des „Sitzbades" wolle man zunächst auf S. 238 ersehen. Auch im Sitzbade besitzen wir eine höchst wirksame Wasseranwendung, die sich nicht allein auf den Umstand zurückführen läßt, daß im Sitzbade ein großer Teil der Körperoberfläche mit dem Wasser in Berührung kommt, sondern auch darauf beruht, daß im Sitzbade die relativ größte Blutgefäßabteilung des Körpers in wirksamster Weise beeinflußt werden kann.

Das kalte, erregende Sitzbad.

Das „erregende Sitzbad" wird in kaltem Wasser, im allgemeinen in der Temperatur von 13—18° R. genommen

und dauert nur ganz kurze Zeit. Es währt für gewöhnlich nur $1/2$—3 Minuten und eignet sich namentlich zur Kräftigung und Abhärtung der Geschlechtswerkzeuge. Temperaturen unter 13° R. und eine längere Dauer des kalten Sitzbades bedingen eine naturärztliche Verordnung. Leute, die an Blutandrang nach dem Kopfe leiden, oder die seinen Eintritt beim Gebrauch eines kalten Sitzbades befürchten, mögen Gesicht, Hals, Arme, Brust und Achselhöhlen vor der Prozedur mit kaltem Wasser waschen oder während derselben eine kühlende Kompresse auf den Kopf legen. — Nach Eintritt der Reaktion, also nach erfolgter Hautrötung der eingetauchten Körperpartien, trockne man sich schnell ab (je nach der beabsichtigten Einwirkung kann man die betreffenden Körperteile beim Abtrocknen auch noch kräftig frottieren oder — nach Kneipp das Abtrocknen gänzlich unterlassen) und begebe sich zu lebhafter aktiver Bewegung ins Freie.

Fig. 95. Das Sitzbad.

Die Wirkung und die Anzeige des kalten Sitzbades.

Im Augenblick des Hineinsetzens in das kalte Sitzbad, was langsam und vorsichtig zu geschehen hat, treten infolge des Kältereizes die uns aus früheren Kapiteln her zur Genüge bekannten Reaktionserscheinungen auf, in Bezug auf das Nervensystem die beim Kapitel: „Die Abreibung“ schon geschilderten Veränderungen der Funktionen des Herzens, der Atmung usw., in Bezug auf das Gefäßsystem die Verengerung der Blutgefäße des Unterleibes. Durch die reflektorisch gereizten, tiefer in der Bauchhöhle liegenden Blutgefäße entsteht im ersten Momente eine Rückstauung, bezw. Kongestion

des Blutes nach Brust und Kopf, der also zu Kongestionen schon Geneigte durch eine kalte Waschung von Kopf usw. am besten zu begegnen suchen.

Die Reaktion besteht nun, wie der aufmerksame Leser ja schon längst weiß, in einem Zurückströmen des zurückgedrängten Blutes nach den von dem Kältereiz betroffenen Körperteilen. Je kälter das Wasser, desto kräftiger ist der Reiz, desto heftiger die Reaktion, desto schneller die Wiedererweiterung der zusammengezogen gewesenen Blutgefäße, desto behaglicher und nachhaltiger die nachfolgende Erwärmung. — Durch Steigerung der Blutzufuhr nach den Organen der Bauchhöhle (den Eingeweiden, Geschlechtswerkzeugen) wird eine wirksame Ableitung des Blutes aus den Organen des Kopfes und der Brusthöhle geschaffen. Durch Vermehrung des Blutreichtums der Unterleibsorgane werden auch die Funktionen derselben wohlthätig angeregt, die örtlichen Stoffwechselvorgänge beschleunigt, so daß das kalte, erregende Sitzbad bei denjenigen Krankheitsformen mit Vorteil angewendet werden kann, bei denen man die trägen Funktionen der Darm-, Harn- und Geschlechtswerkzeuge, die Erschlaffung der Gewebe, den Blutmangel oder die verminderte Blutzufuhr usw. beseitigen will. Impotenz, verschiedene Formen von Samenfluß, von Schwächezuständen der Sexualorgane, Gebärmuttererkrankungen, (Knickung, Vorfall derselben), gewisse Arten von weißem Fluß, unregelmäßige, spärliche oder ausbleibende Menstruation, bestimmte Formen von Blutungen usw. lassen die Anwendung des kalten Sitzbades als angezeigt erscheinen. Ebenso läßt es sich zum Zwecke der Ableitung mit Nutzen bei Lungen- und bei Kopfkongestionen, bei Blutüberfüllung der Leber, bei bestimmten Formen von Verdauungsbeschwerden, bei Hartleibigkeit, Blähungen, Mastdarmvorfall, Blasenlähmung usw. anwenden.

Große geschlechtliche Reizbarkeit (sexuelle Neurasthenie), damit verbundene häufige Pollutionen, Blutungen der weiblichen Geschlechtsorgane infolge von Blutandrang nach diesen Teilen, Entzündungen oder Krampf der Harnorgane (Blasenkatarrh, Blasenkrampf), oder der untersten Darmpartien, überhaupt alle auf Blutandrang, Reizbarkeit, gesteigerter Erregbarkeit oder auf Entzündung beruhenden Störungen und Beschwerden der Unterleibsorgane verbieten streng die Anwendung des kalten Sitzbades. In diesen Fällen ist angezeigt:

Das beruhigende, herabstimmende Sitzbad.

Das „beruhigende Sitzbad“ wird in der Temperatur von 18—20° R. genommen, doch thuen wasserscheue, verweichlichte, reizbare, heruntergekommene Patienten gut, es im Anfange, analog dem Gebrauche des Halbbades, in der Temperatur von 22—24° R. zu nehmen und allmählig, bei fortschreitender Kräftigung, bis auf 18—20° R. herunterzugehen. Sie erniedrigen entweder die Temperatur des Bades jeden Tag um einen halben bis zu einem ganzen Grad, oder sie lassen während des Bades kaltes Wasser zufließen, so daß die Temperatur des Bades nach und nach ungefähr 2—4 Grade sinkt. — Die Dauer des beruhigenden Sitzbades ist nach Konstitution, Krankheitsform und Krankheitsgrad eine verschiedene. Sie beträgt im allgemeinen 15—30 Minuten. Bei längerer Dauer des Sitzbades umwickelt man die Füße des Badenden mit einer wollenen Decke, um sie vor dem Kaltwerden zu schützen. Ebenso kann der Patient den Oberkörper während des Bades vollständig entkleiden und sich und die Wanne mit einer großen Wolldecke umhüllen, die am Halse und an den Knien dann mit einigen Sicherheitsnadeln geschlossen wird. — Nach dem Bade: Abtrocknen, bezw. Nichtabtrocknen, Wiedererwärmung durch Bewegung oder im Bette.

Die Wirkung des beruhigenden, herabstimmenden Sitzbades.

Infolge des höheren Wärmegrades des beruhigenden Sitzbades verengern sich zwar auch die Blutgefäße des Unterleibes, aber eine Reaktion, die durch die Wiedererweiterung derselben bedingt wird, tritt nur unvollkommen oder gar nicht ein. Das Blut wird daher andauernd aus den von dem Wasser bedeckten Körperteilen verdrängt, ihre Temperatur herabgesetzt und die Stoffwechselvorgänge in ihnen verlangsamt. Das beruhigende Sitzbad wirkt daher entzündungswidrig und eignet sich namentlich zur Beseitigung von chronischen Entzündungszuständen der Unterleibsorgane, insbesondere der männlichen wie der weiblichen Geschlechtswerkzeuge. — Es wird am besten des Abends vor dem Zubettgehen genommen, doch verbietet keine Tageszeit die Anwen-

dung desselben, wenn man die Vorsicht gebraucht, es bei voller Körperwärme und erst mindestens drei Stunden nach einer Hauptmahlzeit zu nehmen.

Man nimmt Sitzbäder, sowohl die erregenden, wie auch die beruhigenden, niemals allein, sondern immer nur in Verbindung mit anderen Wasserprozeduren, z. B. mit Abwaschungen, Leib- und Wadenpackungen, Ober- und Kniequß usw.*)

---

*) Bei Fieber giebt man, um die Aufregung zu vermindern, gern kühle oder laue Sitzbäder. (Siehe deswegen die „Wassertemperatur", S. 613.) Sie wirken beruhigend, verlangsamen den Puls, vermindern die Hitze und bereiten die Haut in wirksamer Weise zum Schwitzen vor, indem sie Blutstauungen beseitigen. Sie werden dann im Wechsel mit der Ganz- oder der Dreiviertelpackung gegeben. — Bei Kolik wirken sie fast blitzschnell. — Magenkrampf wird fast in allen Fällen durch ein nicht zu hoch temperiertes (16—18° R.) Sitzbad beseitigt.

Vor Schlafengehen dienen beruhigende Sitzbäder nicht allein zur Beseitigung der Schlaflosigkeit, sondern auch zur Verhinderung von Pollutionen (unfreiwilligen Samenergüssen) und Erektionen (Steifwerden des Gliedes). Man nehme sie aber nicht zu kalt, nicht unter 20° R., und verweile etwa 20—40 Minuten in dem Bade. — Man trockne sich durch kräftiges Frottieren ab und lege sich dann gleich zu Bette. — Personen, die trotz des abendlichen Sitzbades Pollutionen bekommen, lassen sich am besten das Sitzbad in ihr Schlafzimmer stellen und nehmen es dann, wenn sie in der Nacht aufwachen.

Für Brust- und Halsleidende sind Sitzbäder im allgemeinen nicht dienlich. Sie nehmen besser den erregenden Leibumschlag, sowie ableitende Fußbäder. — Auch bei Ischias (Hüftweh), bei rheumatischen Schmerzen im Kreuz und in den Hüften sind Sitzbäder im allgemeinen nicht zu empfehlen, da sie den Schmerz fixieren. — Auch hier sind ableitende Fußbäder und ableitende Wadenpackungen am Platze. (Unter „ableitenden" Prozeduren nach den Extremitäten, in diesem Falle also unter „ableitenden" Fußbädern und „ableitenden" Wadenpackungen, bei denen es sich um eine Ableitung des Blutes nach diesen Körperteilen und um die Steigerung der Hautdurchblutung (Reaktion) daselbst handelt, ist das „erregende", d. h. das erwärmende Verfahren zu verstehen. Der geehrte Leser merke sich dies!)

Vor allem mögen sich diejenigen, welche an Blutstauungen in den Unterleibsorganen (an Hämorrhoiden usw., sowie an Gebärmutter- und an Scheidenentzündungen usw.) leiden, merken, daß die Temperatur des Badewassers in dem Falle entschieden zu niedrig ist, wenn sie Schmerzen im Bade empfinden. Man lasse in diesem Falle dann wärmeres Wasser hinzufließen. Die Temperatur von 20—22° R. dürfte für Unterleibskranke anfänglich am dienlichsten sein.

Wunden, offene Schäden usw., erheischen bei Gebrauch der Sitzbäder immer laues Wasser. Auch chronische Diarrhoen dürfen nur mit abgeschreckten oder lauen Sitzbädern behandelt werden. Akutes Abführen

Das warme Sitzbad.

Das „warme Sitzbad“ ist ein sogenanntes Palliativmittel. Die Naturheilmethode besitzt diese Mittel auch, aber sie schaden nicht, wie die Narkotika und die Anästhetika der medizinischen Wissenschaft. Man will mit Anwendung des heißen Wassers ein augenblicklich belästigendes oder gefährliches Symptom bekämpfen; selbstredend muß man auch noch gleichzeitig in anderer Weise, was ja die Hauptsache ist, auf Beseitigung der Grundursache der Krankheit einwirken.

Man wendet das warme Sitzbad in der Temperatur von 25—32° R. an und läßt es, je nach Umständen, ½ bis 2 Stunden währen. Wasser von dieser Temperatur wirkt beruhigend und erschlaffend, daher schmerz- und krampfstillend. Bei heftigen Schmerzen zur Zeit der Menstruation (Menstruationskolik), bei Blasenkrampf (z. B. infolge von Erkältung oder von Harnröhrenentzündung) usw., usw. schafft das warme Sitzbad fast immer Linderung, ohne irgendwelchen Nachteil. — Wenn das Wasser abkühlt, muß entweder das Bad verlassen werden, oder man muß heißes Wasser zugießen. — Nach Beendigung des Bades erfolgt entweder ein kurzes kühles Sitzbad von 20—22° R. oder eine kühle Abwaschung der eingetaucht gewesenen Teile von 18—20° R.

Das warme Sitzbad nach Kneipp.

Das „warme Sitzbad“ nach Kneipp wird mit Zinnkraut, mit Heublumen oder mit Haferstroh zubereitet. Die Herstellung des Absudes kennt ja der geehrte Leser bereits aus der Anmerkung auf Seite 661. — Nachdem die Kräuter mit sprudelndem kochendem Wasser aufgebrüht worden sind, läßt man sie einige Minuten auf der heißen Ofenplatte stehen, damit sie nachziehen. Den Aufguß läßt man nun in der Sitzbadewanne auf die Temperatur von 25 bis zu 29° R. abkühlen, und dann ist das Bad zum Gebrauch fertig. Die Dauer des Bades währt nach Kneipp 15 Minuten, und

---

bedarf keiner besonderen Behandlung, da es eine kritische Erscheinung, ein Mittel ist, durch welches Krankheitsstoffe ausgeschieden werden. Nur, wenn mit diesen Ausleerungen Schmerzen verbunden sind, oder wenn sie länger andauern, oder wenn sich in ihnen Blutspuren zeigen, mag man zu beruhigenden Sitzbädern seine Zuflucht nehmen.

zwar läßt er es, wie das warme Vollbad, nur im Wechsel mit einem kalten Sitzbade nehmen. Man bedarf also zwei Sitzbadewannen. Die eine ist mit dem Kräuterabsud, die andere mit kaltem Wasser angefüllt. Zuerst setzt man sich 5 Minuten ins warme, dann 1 Minute ins kalte Sitzbad, und so fort, bis man mit der dritten kalten „Sitzung“ die Prozedur beendet hat.

Angezeigt ist das warme Kräutersitzbad bei rheumatischen, gichtischen und krampfartigen Beschwerden der Unterleibsorgane. — Heublumen wirken bei Geschwüren, Geschwülsten, überhaupt bei äußeren Neubildungen, bei Kolik (Menstruationskolik), Stuhlverstopfung, Blasenkrampf usw. — Haferstroh wirkt bei Anschoppungen, Blutstauungen und Säftestockungen, Gicht usw. — Zinnkraut wird gegen Blasen-, Nieren-, Stein- und Griesleiden verschiedener Art gebraucht.

Nach dem Bade darf nach Kneipp kein Abtrocknen stattfinden. Man thut daher gut, sich zu Bette zu begeben, um dort die Rückkehr der normalen Eigenwärme abzuwarten.

5. Das Reibesitzbad nach Kuhne.

Das „Reibesitzbad“ nach Kuhne wird in folgender Weise genommen: In eine sogenannte Rumpfbadewanne (Fig. 96) wird ein Brett, das vorn mit einem halbmondförmigen Ausschnitt versehen ist, derart gelegt, daß zwischen dem Brett und dem Boden der Wanne noch Raum für mindestens zwei bis drei Eimer Wasser bleibt. Statt des Brettes kann man auch eine nicht zu niedrige Fußbank in die Wanne setzen, doch ist die besonders konstruierte Bretteinlage des bequemeren Sitzens halber unbedingt vorzuziehen. Die Wanne wird nunmehr soweit mit kaltem Wasser angefüllt, daß die Wasserhöhe den oberen Rand des Sitzbrettes, bezw. den des Sitzes der Fußbank, erreicht — erreicht — aber nicht übersteigt. Der Sitz selbst muß also völlig trocken bleiben.

Der Badende setzt sich nun (das Hemd in die Höhe gestreift, die Beinkleider ausgezogen, nur Schuh und Strümpfe können anbehalten werden) auf das Brett, so daß sich Beine und Füße außerhalb der Wanne befinden.*)

---

*) Am vorteilhaftesten ist es jedenfalls für den Badenden, wenn

Frauen und Mädchen waschen nun, indem sie mit einem rauhen Tuche von Jute oder Sackleinewand, oder mit einem verwaschenen Handtuche so viel Wasser wie möglich „heraufholen“, die äußeren Schamlippen. Das Waschen darf nur in ganz sanfter Weise geschehen. Ein Reiben, ein Hin- und Herscheuern muß streng vermieden werden. Es ist besonders darauf zu achten, daß immer nur von unten herauf nach oben zu gewaschen wird und nur die äußeren, nicht die inneren Schamlippen gewaschen werden.

Männer und Knaben ziehen zwecks Gebrauchs des Reibesitzbades die Vorhaut über die Eichel ihres Gliedes herunter, halten die Vorhaut entweder mit dem Mittel- und dem Zeigefinger oder mit dem Daumen und dem Zeigefinger der linken Hand vor der Eichel fest zusammen und waschen nun mit einem rauhen Tuche, in Taschentuchgröße, das in der rechten Hand gehalten wird, sanft und leise unter Wasser die äußerste Kante oder Spitze der Vorhaut. Besonders ist darauf zu achten, daß fortgesetzt unter Wasser gewaschen wird. Das ist sehr wichtig! Vielfach wird irriger Weise über Wasser gewaschen und zu diesem Behufe nur der rauhe Lappen ins Wasser eingetaucht. In anderen Fällen wird zwar die Vorhaut richtig erfaßt und unter Wasser gehalten, aber, anstatt die Spitze der Vorhaut zu waschen, wird das ganze Glied, von den die Vorhaut zusammenhaltenden Fingerspitzen an bis zum Leibe hin, gewaschen. Das Glied und die Hände müssen sich bei richtiger Ausführung des Reibesitzbades teilweise unter Wasser befinden.

Das Wasser wird zum Gebrauch des Reibesitzbades stets naturkalt genommen; jedoch können Verweichlichte, Verzärtelte, überaus empfindliche Personen auch mit abgeschrecktem Wasser (15° R.) anfangen und nach und nach auf die derzeitige natürliche Wassertemperatur heruntergehen.

Je kälter das Wasser zu dieser Art Bäder genommen

---

er gänzlich unbekleidet im warmen Sonnenschein und in der frischen Luft sitzt, und so mit dem Reibesitzbade ein Sonnen- und Luftbad verbindet. Da dies nun aus begreiflichen Gründen in den seltensten Fällen möglich ist, so sorge man für ein entsprechend warmes Zimmer in der Temperatur von mindestens 16° R. — Wo auch dies nicht zu beschaffen ist, bedecke man sich mit verschiedenen wollenen Decken oder mit luftiger, dabei aber wärmender Kleidung, so daß der Körper während des Bades ausdünsten kann.

wird, desto wirksamer sind sie. Jedoch nehme man das Wasser niemals kälter, als es die Hände ertragen können. (Siehe darüber auch S. 210.)

Besitzt man keine Rumpfbadewanne, so kann man zu den Reibesitzbädern jedes andere, beliebige Waschgefäß verwenden, das breit und tief genug ist, um eine Fußbank oder sonst einen bequemen Sitz aufzunehmen. Nach Kuhne muß jedes Bad für Erwachsene wenigstens 30—40 Liter Wasser enthalten, wogegen für Kinder in einer kleineren Wanne 10—25 Liter genügen. Nimmt man zu wenig Wasser, das, wie ich wiederhole, unbedingt bis zur obersten Kante des Sitzbrettes reichen muß, so wird das Wasser zu schnell warm und das Bad büßt dadurch an Wirkung ein.

Weiches Wasser ist zu diesen Bädern dem harten Wasser vorzuziehen. An erster Stelle kommt Regen-, dann Fluß- oder Bach-, und dann Brunnenwasser. — Brunnenwasser läßt man am besten erst einige Zeit stehen, bevor man es zu dem Reibesitzbade in Gebrauch nimmt.

Die Dauer des Bades beträgt je nach Alter und Konstitution 10—60 Minuten. Man nimmt das Bad bei akuten Leidenszuständen so oft, als sich erhöhtes Fieber, vermehrte Aufregung usw. zeigen, und man badet dann so lange, bis das Fieber herabgesetzt worden und wieder Beruhigung eingetreten ist. Eine bestimmte Zeit für die Dauer eines Bades läßt sich da im voraus nicht bestimmen.

Bei chronischen Leiden werden die Bäder zwei- bis dreimal am Tage genommen. Die beste Badezeit ist: morgens nach dem Aufstehen, mittags 1—2 Stunden vor dem Mittagsmahl und abends kurz vor dem Zubettgehen. — Normale Körperwärme muß unbedingt vorhanden sein, sonst muß dieselbe erst durch eine erwärmende Prozedur hervorgerufen werden. — Kalte Füße verbieten indessen nicht den Gebrauch des Bades.

Das Reibesitzbad gelangt in der Praxis von Meister Kuhne selbst entweder nur allein oder in Verbindung mit Rohrstuhldampfbädern und Rumpfbädern, stets aber in Verbindung mit streng vegetabilischer Diät zur Anwendung. — Packungen, Wickelungen, Klystiere und sonstige Einspülungen, Massage usw. kommen bei der Kuhnekur gänzlich in Wegfall. — Ich habe mich über dieses und anderes schon so ausführlich im Kapitel 28 des ersten Teils meines Buches aus-

gelassen, daß ich den geehrten Leser schon bitten muß, das dort Gesagte noch einmal nachzulesen.

Auch die physiologische Wirkung und die Indikation des Reibesitzbades ist von mir in jenem Kapitel auf S. 399 u. f. schon geschildert worden. Indessen möchte ich über das eigenartige Bad und seine Wirkung den Erfinder desselben, Meister Kuhne, noch einmal selbst sprechen lassen. Er schreibt in seinem Werke: „Die neue Heilwissenschaft", S. 113—116, darüber folgendes:

„Bei solchen Patienten, welche in ihrem inneren Körper entzündete oder brandige Stellen haben, wird die innere Entzündung sehr bald, oft bereits nach dem ersten Bade, nach unten abgeleitet, und tritt dann an der Reibestelle resp. in deren nächster Nähe wieder auf. . . . Es ist dies in allen Fällen eine günstige Erscheinung, die niemand zurückschrecken darf, die Bäder fortzusetzen."

„Manchem wird es vielleicht unerklärlich klingen, weshalb gerade dieser Körperteil und kein anderer als Applikationsstelle für diese Bäder ausgewählt ist. Die Begründung ist eine sehr einfache. Die Wirkung der Reibesitzbäder ist eine doppelte, zunächst eine rein mechanische, weil dadurch in einer bis jetzt völlig unbekannten eigenartigen Weise das Körperinnere, in welchem bei allen Krankheitszuständen eine zu große Hitze herrscht, normal abgekühlt wird, ohne den übrigen Körper unnötig auszukühlen, so daß gleichzeitig während jedes Reibesitzbades eine eigenartige Erwärmung der besonders bei chronischen Kranken zu kalten äußeren Haut eintritt. Durch diese besonders dem Reibesitzbade, aber auch meinem Rumpfbade eigentümliche Wirkung werden die im Körper durch die Krankheit hervorgerufenen unnormalen Körpertemperaturen normalisiert, d. h. es wird jede weitere Gärung der Fremdstoffe im Körper verhindert. . . ."

„Ferner aber werden durch die Reibesitzbäder die Nerven, die Träger des Lebens, also die Lebenskraft selber im ganzen Körper in bis jetzt unbekannter Weise stärkend beeinflußt. An keiner anderen Stelle des Körpers, als gerade an der von mir angegebenen, laufen viele Enden der wichtigsten Nerven im Körper zusammen. Es sind dies besonders die Ausläufer vieler Rückenmarksnerven und des nervus sympathicus, welche die Hauptnerven des Unterleibes sind und durch ihren Zusammenhang mit dem Gehirn eben eine Beeinflussung des gesamten Nervensystems des Körpers auf diese Weise zulassen. . . . Nur an den Geschlechtsteilen der Menschen ist das **ganze** Nervensystem des Organismus beeinflußbar. Hier ist gewissermaßen die Wurzel des ganzen Lebensbaums. Durch die kalten Waschungen findet nun eine erhebliche Stärkung der Nerven statt, oder mit anderen Worten gesagt, die Lebenskraft des ganzen Körpers, auch die des kleinsten Teils, wird dadurch angefacht. Eine Ausnahme findet nur da statt, wo die Nervenleitung unterbrochen ist. . . ."

„Ich glaube, daß mir niemand eine andere Körperstelle ausfindig machen kann, von der aus man in ebenderselben Weise den ganzen Organismus beeinflussen könnte. Aber wie niemand es zu ändern vermag, daß alles Leben von der Wechselwirkung der Sonne, Luft und des

Wassers ausgeht, so ist auch an obiger Einrichtung nichts zu ändern möglich."

Soweit Meister Kuhne. — Wie bei jeder Kur, die eine Reinigung des Körpers von Fremdstoffen anstrebt, treten auch bei der Kuhnekur sogenannte Krisen ein, in denen der Kranke gewöhnlich eine Verschlimmerung seines Zustandes zu erblicken vermeint, die aber nichts anderes darstellen, als die notwendigen Folgen der Kur, nichts weiter sind, als heilsame, akute, hitzige, fieberhafte Zustände. Es wird im Laufe der Kur wiederholt ein Gärungsprozeß hervorgerufen und der chronische Krankheitszustand mit Hilfe des dabei vorhandenen Fiebers dann allmählich beseitigt. Der geehrte Leser merke sich dies für jede Kur: Jede scheinbare Verschlimmerung, jede Krise, ist nur eine Etappe auf dem Wege zur Gesundheit. Denn ohne Krisen ist eine wirkliche Heilung undenkbar. (Siehe deswegen auch S. 275—284.)

6. Das Rumpfbad.

Das „Rumpfbad" ist, wie auch schon aus seiner Bezeichnung hervorgeht, ein Bad des Rumpfes, des Oberkörpers. Das Wasser, welches beim Sitzbade nur bis zum Nabel reicht, geht beim Rumpfbade dem Badenden bis zur Herzgrube.

Fig. 96. Das Rumpfbad.

Man verbindet mit dem Rumpfbade, das gewöhnlich in der Temperatur von 18—22° R. genommen wird, ein kräftiges Reiben des Unterleibs (unter Wasser), vom Nabel abwärts und seitwärts, mit einem rauhen Tuche von Hanf, Jute oder grober Leinwand. Weniger Abgehärtete mögen im Anfange eine höhere Wassertemperatur wählen (23—25° R.) und während des Bades ununterbrochen kaltes Wasser zulaufen lassen (z. B. durch einen Gummischlauch, den man an die Wasserleitung angeschraubt hat), bis das Wasser die

Temperatur von 18—20° R. erlangt hat. Das Waschen des Unterleibs findet bis zur vollständigen Abkühlung des Körpers statt. Die Dauer des Rumpfbades beträgt im allgemeinen 10—15 Minuten, doch genügen bei Kindern, bei sensiblen und bei schwächlichen Personen schon einige wenige Minuten. Beine, Füße und Oberkörper werden beim selbstständigen Rumpfbade nicht mit abgekühlt, d. h. nicht gebadet oder gewaschen. Nur das Rumpfbad, das man unmittelbar nach einem Dampfbade zur Abkühlung nimmt, macht eine Ausnahme. Bei diesem Rumpfbade wäscht man, bevor man sich hineinsetzt, Kopf, Gesicht, Hals und Brust, sowie Beine und Füße. Man stellt zuerst das eine Bein in die Wanne und wäscht dieses mit dem rauhen Lappen, der zum Reiben des Unterleibs dient, ab, und dann das andere, trocknet die gewaschenen Teile und setzt sich dann in das Bad, um die vollständige Abkühlung des Körpers durch Reiben des Unterleibs mit dem rauhen Tuche unter Wasser vorzunehmen.

Während das Reibesitzbad nur auf eine einzige Weise genommen werden kann, indem es nur kaltes Wasser zu seinem Gebrauche erheischt, sind beim Rumpfbade eine Menge von Modifikationen in Bezug auf die Wassertemperatur zulässig. Auch die Menge des zum Rumpfbade genommenen Wassers ist mannigfachen Veränderungen unterworfen. So kann man zum Beispiel mit 27° R. das Bad beginnen und durch Zugießen oder Zufließenlassen von kaltem Wasser und durch Ausschöpfen des erwärmten Badewassers immer weiter mit der Temperatur heruntergehen. Man kann aber auch, wenn man abgehärtet ist, mit einer niedrigen Temperatur beginnen, dann ebenfalls das erwärmte Wasser ausschöpfen und frisches, kaltes hinzufließen lassen, um das Bad auf dem gewünschten niedrigen Temperaturgrade zu erhalten.

Nicht selten füllt man bei den selbständigen Rumpfbädern, d. h. bei solchen, die nicht zur Abkühlung nach einem Dampfbade dienen, die Wanne nur so hoch mit Wasser an, und zwar in einer etwas niedrigeren Temperatur (14—18° R.), daß es dem Badenden nur bis zum Nabel und zu den Hüften reicht. Dadurch, daß nur ein kleiner Teil des Körpers vom Wasser bespült wird, ergiebt sich eine kräftige ableitende Wirkung, die durch das fortgesetzte Frottieren des Unterleibs, sowie des unteren Teils des Rückens und der Nierenpartien noch gesteigert wird.

Die Lage des Patienten in der Rumpfbadewanne — eine halb sitzende, halb liegende — ist eine so überaus bequeme, daß man sogar sehr entkräfteten, heruntergekommenen Kranken diese Bäder verabreichen kann, selbstredend in einer ihrem Kräftezustand entsprechenden höheren Temperatur von 22—25° R.

Schwächere chronische Kranke nehmen nicht mehr wie ein Bad am Tage; andere, kräftigere Patienten können zwei, auch drei solche Bäder täglich nehmen. Nach einem Bade hat stets Wiedererwärmung, entweder durch lebhafte aktive Bewegung, am besten im Freien, in sonnendurchwärmter Luft, oder im Bette, zu erfolgen. Hat man am Abend gebadet, so begebe man sich sofort zu Bette. Das Bett muß „warm" sein, so daß man womöglich einen Schweißausbruch darin erzielt. Ein Strohsack ist zu diesem Zwecke die beste Unterlage. Die beste Bedeckung sind wollene Decken mit darüber fest eingestopftem Federbett.*)

Akute oder Fieberkranke werden so lange gebadet (das Bad kann somit manchmal ½ Stunde und darüber währen), bis die Hitze aus Kopf und Brust verschwunden ist, wovon man sich sowohl durch Befühlen dieser Teile, wie auch der Achselhöhlen überzeugen muß. Das Rumpfbad muß um so höher temperiert sein, je schwächer oder jugendlicher der Patient, je höher das Fieber ist. Kräftigere Kranke bringt man dann unabgetrocknet ins Bett und deckt sie mit einem Federbett gut zu. Zeigt sich von neuem Hitze und Aufregung, dann muß sogleich wieder gebadet werden. — Selbstredend muß man das Bad stets neu, d. h. mit frischem Wasser bereiten; man darf das gebrauchte Badewasser also nicht noch einmal benutzen, ein Umstand, der übrigens, wie ich bei dieser Gelegenheit hervorheben will, für alle Arten

---

*) Der „Kampf" gegen die verweichlichenden, undurchlässigen Federbetten kann sich selbstredend nicht auf das „Federbett" als „Packmaterial", als „Wärmestauungsmittel" erstrecken. Der Nachteil, der dem relativ gesunden Schlafenden durch die undurchlässige Federnbedeckung erwächst, gereicht dem Kranken zum Vorteil, bei dem man durch Verhinderung der Wärmeabgabe Schweiß erzeugen will. —

Das „Federbett zur nächtlichen Ruhe" ist übrigens ein „integrierender" Bestandteil der „Kuhnekur", da man den Körper während des nächtlichen Schlafs durch Anregung seiner Selbstproduktivität zum Schwitzen bringen will.

Bäder, ohne Ausnahme, gilt. Die Füße werden bei jedem Bade bis zu den Knien in eine wollene Decke eingeschlagen (Fig. 96).

Chronische Kranke nehmen das Rumpfbad am besten völlig unbekleidet in frischer, freier, sonnendurchstrahlter Luft, eventuell bedecke man den entblößten Körper nur mit einer Wolldecke, die man mantelartig um sich und die Wanne herum hängt und am Halse mit einer Sicherheitsnadel befestigt. Wird das Bad im Zimmer genommen, so sei die Temperatur des Zimmers mindestens 15—16° R.

Zu den Rumpfbädern, die zur Abkühlung nach den Dampfbädern genommen werden, kann man von vornherein schon eine niedrigere Wassertemperatur wählen (18—20° R.). Auch nehme man stets so viel Wasser, daß es dem Badenden bis zur Herzgrube reicht. Man stellt sich, sowie man das Dampfbad (Rohrstuhldampfbad, Bettdampfbad, Kastendampfbad usw.) verlassen hat, dann sofort auf eine vor der Rumpfbadewanne liegende Strohmatte oder auf eine zusammengefaltete wollene Decke, holt das Wasser mit beiden Händen zur Waschung des Kopfes, des Gesichtes, des Halses, der Schultern und der Brust aus der Wanne herauf, wäscht dann rasch, wie ich vorhin schon erwähnte, mit dem rauhen Tuche jedes Bein einzeln ab, trocknet die gewaschenen Teile*), setzt sich dann mit Unterstützung der bedienenden Person vorsichtig, langsam in die Wanne, läßt sich, indem man sich vornüber beugt, von der bedienenden Person den Rücken abwaschen, dann die Nierenpartien und das Kreuz mit dem rauhen Tuche — selbstredend unter Wasser — kräftig frottieren, lehnt sich dann in der Wanne zurück, läßt sich von der bedienenden Person die Füße bis zu den Knien einwickeln, dieselben dann eingehüllt auf einen kleinen Schemel oder eine nicht zu niedrige Fußbank legen und sich dann die Unterleibspartien mit dem rauhen Tuche unter Wasser bis zur vollständigen Abkühlung des ganzen Körpers reiben. Man kann sich aber auch selbst behandeln, also das Reiben selbst

*) Die Teile wäscht man mehr der Reinlichkeit wegen, zur Entfernung des Schweißes, weniger zu dem Zwecke, um die überschüssige Wärme fortzunehmen. Die Abkühlung des ganzen Körpers soll ausschließlich durch die Einwirkung des Rumpfbades erfolgen, das man so lange ausdehnen muß, bis sich Kopf, Brust und Achselhöhlen kühl anfühlen.

vornehmen. Ebenso kann man das Wasser wärmer (23 bis 24° R.) nehmen und während des Bades frisches Wasser hinzufließen lassen. Usw.

Selbstredend hat man auch nach dem Rumpfbade, das einem Dampfbade folgt, eine Wiedererwärmung durch Bewegung oder im Bette vorzunehmen.

Die unleugbaren Vorzüge des Rumpfbades, bestehen vor allem in folgendem: Da nur ein kleiner Teil des Körpers der Einwirkung des Wassers ausgesetzt ist, kann man die Temperatur des Wassers verhältnismäßig niedrig nehmen und die Dauer des Bades ohne jeden Nachteil verlängern.

Durch das Reiben des Unterleibes scheidet man an diesem Körperteil, auf Grund des Gesetzes der Diffusion (Verschmelzung), die dort in großer Menge und Dichtigkeit lagernden Krankheitsstoffe unmittelbar durch die Haut*) hindurch aus und zieht nach den gleichfalls im Unterleib befindlichen Hauptausscheidungsorganen die Stoffwechselprodukte, Auswurfsstoffe usw. des ganzen Körpers hin. Man unterstützt auf diese Weise wirksam das Bestreben des Organismus, alles das den Ausscheidungsorganen, dem Darm und den Nieren, zur Ausscheidung zuzuführen, was durch die Haut und die Lungen nicht entfernt werden kann oder nicht entfernt worden ist.

Insbesondere äußert sich die wohlthätige Einwirkung des Rumpfbades nach einem voraufgegangenen Dampfbade. Unter der Einwirkung des Dampfes ist die Fremdstoffmasse im Körper in Gärung versetzt worden. Durch den Effekt des Rumpfbades vermeidet man einerseits das Aufsteigen der Gärungsmasse zum Kopfe, anderseits zieht man die durch die Einwirkung des Dampfes gelockerten Fremdstoffe, die während des Dampfbades nicht in Dunstform durch die Haut hindurch ausgeschieden worden sind, nach dem Unterleibe, nach Darm und Nieren, und verhindert sie somit, sich weiter im Körper zu verbreiten und, im Fall sie nicht noch nachträglich durch die Ausscheidungsorgane ausgeschieden werden, sich in irgend einem Körperteile oder einem Organe aufs neue wieder festzulagern.

Wenn schon das Sitzbad (Kapitel 4) zu den wirksamsten Anwendungen der Wasserheilmethode gehört, so ist dies noch

---

*) Siehe deswegen auch die Anmerkung auf S. 397.

viel mehr beim Rumpfbade der Fall, bei dem ein thermischer und ein mechanischer Reiz zusammenwirken. Wie die Abwaschung, kann man es auch dem schwächsten Kranken — selbstredend unter den nötigen Vorsichtsmaßregeln — verordnen, ohne irgendwelche Nachteile wahrzunehmen. Im Gegenteil, man wird nur Vorteile für das Befinden des Kranken zu verzeichnen haben. — Da der Gebrauch des Rumpfbades auf der Einheitstheorie der Krankheiten basiert, so wüßte ich wirklich keine Krankheitsform, die jenen ausschließen könnte, da selbst Lungenschwindsüchtigen im letzten Stadium durch ein mildes (24—25° R.), kurz dauerndes Rumpfbad noch eine Erleichterung und eine Milderung ihrer Beschwerden, eine Erfrischung und eine Stärkung verschafft werden kann. — Besonders empfehle ich den Gebrauch des ableitenden Rumpfbades allen Frauen zur Zeit der Schwangerschaft, zur Erzielung leichter und glücklicher Geburten. Wenigstens vier- bis fünfmal wöchentlich sollte jede Schwangere ein Rumpfbad nehmen. Unterleibsleiden jeder Art, Magen-, Darm-, Nieren-, Leber- und Milzleiden, die vielgestaltigen Uebel in der Geschlechtssphäre des männlichen wie des weiblichen Geschlechts, Krankheiten der Harnwerkzeuge usw., Augen-, Ohren-, Kopf-, Rachen-, Kehlkopf-, Hals- und Brustleiden usw., alle diese und noch viele andere Uebel mehr lassen den Gebrauch des Rumpfbades stets als angezeigt erscheinen.

7. Das Fußbad.

Wie das Sitz- und das Rumpfbad wird das „Fußbad“ entweder zur Ableitung des Blutes von anderen Körperteilen, die sich im Zustande einer krankhaften Blutüberfüllung befinden, oder zur Stärkung oder Kräftigung der Füße genommen. Wie ich schon im Kapitel „Die Rumpfpackung“, S. 677 und S. 678, erwähnt habe, sind es, außer anderen, dort genannten Körperteilen, die Füße, bezw. die Zehen, an denen die Hauptblutgefäße des Körpers endigen, und Maßnahmen, die man zur Verstärkung oder zur Verminderung der Hautdurchblutung an diesen Teilen trifft, kommen nicht allein diesen Teilen, sondern auch dem ganzen Körper — wenn auch in abgeschwächtem Maße von der be-

einflußten Stelle aus längs des Hauptgefäßes in der Richtung nach dem Herzen zu — zu gute.

Wenn auch vielleicht einige Zweifel darüber obwalten könnten, ob das wenig umfangreiche Blutstrombett des Fußes, selbst bei seiner bedeutendsten Erweiterung durch einen thermischen Reiz, einzig und allein im stande sei, eine wirksame Ableitung des Blutes aus den korrespondierenden oberen Körperteilen zu erzielen, so könnte die einzige Erklärung für die thatsächlich ja vorhandene ableitende Wirkung nur darin zu suchen sein, daß der bedeutende thermische Reiz, der die sensiblen Nervenenden der Füße trifft, reflektorisch auf andere Nervenverbindungen, die das Blutleben regulieren, einwirkt, und so mittelbar die Blutgefäße der korrespondierenden oberen Teile (z. B. des Gehirns) zur Verengerung bringt.

Angesichts der wichtigen Rolle, die den Füßen bei der Blutverteilung im Körper zufällt, nimmt daher das Fußbad eine der ersten Stellen unter den Wasseranwendungen ein.

Das stärkende Fußbad.

Beim „stärkenden Fußbad“ ist das Wasser kalt und tief, so daß es bis über die Knöchel reicht. — Die Dauer des Fußbades beträgt 5—10 Minuten, seine Wassertemperatur im allgemeinen nicht unter 10° R. Die Füße werden im Bade von einer zweiten Person mit den Händen kräftig gerieben und darauf abgetrocknet. Entweder werden nun die Füße von der bedienenden Person mit den Händen so lange frottiert, bis sie warm geworden sind, oder man macht sich durch Gehen so lange Bewegung, bis die normale Wärme in die Füße zurückgekehrt ist.

Fig. 97. Das Fußbad.

Bei Verstauchungen usw. der Füße leistet das stärkende

Fußbad gute Dienste. Ist der Fuß vertreten, was bei den „albernen" hochabsätzigen Schuhen der Frauen nicht so selten vorkommt, als man eigentlich annimmt, so läßt man das kalte Wasser unter fortwährendem kräftigen Frottieren wohl eine Stunde lang und darüber auf die Gelenke einwirken und gießt auch wohl noch frisches Wasser hinzu, um es recht kalt zu erhalten. Die beim Vertreten des Fußes erfolgte Ausschwitzung wird durch den thermischen Reiz des kalten Wassers und den mechanischen des Reibens zerteilt und aufgesogen, die gedehnten Muskelfasern und gesprungenen Kapillar- und anderen kleinen Blutgefäße ziehen sich wieder zusammen, die Schmerzen werden gemildert, und die Patientin vermag, wenn das Verfahren zweimal täglich wiederholt und in der Zwischenzeit ein erregender Umschlag appliziert wird, dann gewöhnlich in 3—4 Tagen wieder zu gehen, während sie unter „wissenschaftlicher" Behandlung gewöhnlich die gleiche Anzahl von Wochen gebraucht, um dieses schätzenswerte Ergebnis zu erreichen.

Das kalte Fußbad.

Zum „kalten Fußbad" nimmt man brunnenfrisches Wasser, doch nicht unter 8—10° R. Die Füße befinden sich in der Regel bis zu den Knöcheln im Wasser. Man wird also vor dem Hineinsetzen der Füße einer Wasserhöhe von 1½—2½ Centimeter bedürfen. Die Dauer des kalten Fußbades richtet sich nach dem Eintritt der Erwärmung der Füße. Man reibt, um den Eintritt der Reaktion zu beschleunigen, immer den einen Fuß mit dem anderen und erstreckt dieses Reiben bis zu den Waden. — Sind die Füße im Bade warm geworden, dann ist dasselbe sofort zu beenden.

Die physiologischen Vorgänge bei dieser „erwärmenden Methode", also, wie der aufmerksame Leser bereits weiß, eines ableitenden Verfahrens, weil es an den Extremitäten vorgenommen wird, sind folgende: Anfänglicher Wärmeverlust hat späteren Wärmegewinn zur Folge, die Stoffwechselvorgänge werden gesteigert, nicht allein in den affizierten Teilen, den Füßen, sondern auch im ganzen Körper. Hieraus resultieren: Ableitung der Wärme aus den korrespondierenden leidenden oberen Körperpartien, dem Kopfe, den Ohren, den Augen,

94*

den Zähnen, dem Halse, der Brust, dem Hüftgelenk, den Knien usw. — Kopf- und Zahnschmerzen, sowie rheumatische Schmerzen der Gelenke usw. verschwinden häufig nach einem einzigen langdauernden kalten Fußbade. Chronische Hals-, Augen- und Lungenleiden erfahren durch die kalten Fußbäder häufig eine baldige Besserung, wenn man sie einen Tag um den anderen nimmt. Vielmals kommt es hierbei zu einem kritischen Ausschlage an anderen Körperteilen, z. B. an den Beinen. (Metastase. — S. 246.)

Vortreffliche Dienste leisten kalte Fußbäder bei chronisch kalten Füßen. Eine wesentliche Bedingung ist nur, sich bei ihrem Gebrauch, vor und nach demselben, möglichst lange Zeit Bewegung, durch Gehen im Freien, zu machen. Nach dem Fußbade darf man nicht eher ruhen, als bis die Füße ganz heiß gelaufen sind. Schwächere Patienten, die sich keine Bewegung durch Gehen zu machen vermögen, müssen sich vor und nach dem Baden die Füße reiben lassen, so lange, bis sie heiß geworden sind.

Um beim Hineinsetzen der Füße in das Bad eine Rückstauung des Blutes (Kongestion) nach dem Kopfe zu vermeiden, ist es ratsam, diesen vorher zu waschen und nötigenfalls noch eine kühlende Kompresse darauf zu legen, die man während des Bades wechselt, sobald sie warm geworden ist. Mit Vorteil wendet man in Verbindung mit dem kalten Fußbade auch die „naßkalte Abreibung“ (S. 630) an, indem man sich zuerst den ganzen Körper abreiben läßt, sich darauf durch Bewegung erwärmt und alsdann das Fußbad nimmt. — Auf dieses hat selbstredend auch wieder eine Wiedererwärmung zu erfolgen. Man nimmt das kalte Fußbad nur einmal am Tage. Schwächere Patienten nehmen es einen Tag um den anderen. Noch Schwächere nur zwei- bis dreimal die Woche.

Das kalte Fußbad nach Kneipp.

Das „kalte Fußbad“ nach Kneipp unterscheidet sich in keiner Weise von dem eben beschriebenen kalten Fußbad. Es wird in naturkaltem Wasser so lange genommen, bis die Füße warm geworden sind. Dies dauert vielleicht 2 bis 4 Minuten. — „Sobald die Kälte an den Füßen nachläßt und die Füße einem warm vorkommen, als ob das Wasser

nicht besonders kalt wäre, soll man das Fußbad beschließen, also bei der ersten Reaktion, wo nach der Kälte die Wärme eingetreten ist.“ (Kneipp.)

Zur Regelung des Blutumlaufs und der Blutverteilung (bei heißem Kopf und bei kalten Füßen), bei Kopfleiden mancher Art, bei Nieren- und Blasenleiden (Harnverhaltung usw.), zur Kräftigung der Sprachorgane (z. B. der schwachen, häufig versagenden Stimme), bei Stuhlverhärtungen, bei Blutstockungen in den Unterleibsorganen (weiblichen Geschlechtswerkzeugen) usw. wird das kalte Fußbad von dem hochwürdigen Herrn Pfarrer Kneipp empfohlen. In der Regel trocknet man die Füße nicht ab, sondern bekleidet sie rasch mit Strümpfen und Schuhen, und läuft dann so lange, bis die Füße heiß geworden sind.

Das Stehen im kalten Wasser nach Kneipp.

Das „Stehen im kalten Wasser“ nach Kneipp (Fig. 98) ist ein Abhärtungsmittel. Es wird meistens mit dem Eintauchen der Arme in kaltes Wasser verbunden. Man stellt sich in eine kleine oder eine große Wanne, in einen Zuber usw., bis unter oder über die Knie in ganz kaltes Wasser, aber nicht länger wie eine Minute. Die Füße werden nach Beendigung der Prozedur nicht abgetrocknet, sondern nur rasch mit Strümpfen und Schuhen bekleidet.

Fig. 98. Das Stehen im kalten Wasser nach Kneipp.

Nun taucht man die entblößten Arme bis an die Achselhöhlen, aber auch nicht länger wie eine Minute, in das kalte

Wasser, streift rasch, ohne sie abzutrocknen, die Hemdärmel darüber, zieht rasch den Rock an, und eilt dann ins Freie, um so lange herumzulaufen, bis die Füße heiß sind und die Arme mindestens normale Wärme zeigen. In einer großen Badewanne (Fig. 98) kann man auch, indem man sich bückt, Füße und Arme zu gleicher Zeit eintauchen. Oder man stellt sich mit den Füßen, bezw. den Beinen, in ein Gefäß, das auf dem Fußboden steht, und die Arme taucht man zu gleicher Zeit in ein Gefäß ein, das auf einem Schemel oder einem Stuhle seinen Platz hat. Vorbedingung zu dieser Uebung ist normale Körperwärme. Kalte Füße und kalte Hände brauchen von der Vornahme derselben nicht abzuhalten.

Das Gehen im kalten Wasser nach Kneipp.

Das „Gehen im kalten Wasser" nach Kneipp oder das „Wassertreten", eine Abhärtungs- oder Ableitungsprozedur, wird in folgender Weise vorgenommen. Man tritt in eine Vollbadewanne, deren Boden ganz kaltes Wasser in einer Höhe von 2—$2^1/_2$ Centimeter bedeckt, und geht entweder in derselben schnell auf und ab, oder man tritt an einunddemselben Stelle in der Wanne auf und nieder, nimmt gewissermaßen die sogenannte Trottbewegung (siehe diese unter „Heilgymnastik") vor. Das Wassergehen soll zwei, höchstens drei bis vier Minuten dauern. — Die Füße werden nicht abgetrocknet, sondern rasch mit Strümpfen und Schuhen bekleidet. Darauf erfolgt Wiedererwärmung durch schnelles Gehen oder durch ein „Träbchen" im Freien.

Abgehärtete mögen das Wasser gleich in der Höhe bis zu den Waden nehmen. Schwächliche, erregte, heruntergekommene, nervöse Personen, Rekonvalescenten usw. nehmen zuerst abgeschrecktes Wasser und gehen allmählich, jeden Tag vielleicht einen halben bis einen ganzen Grad, mit der Wassertemperatur herunter, bis sie schließlich das derzeitige naturkalte Wasser ohne Nachteil ertragen können. Dieselben treten dann aus dem Wasser heraus auf eine Strohmatte oder eine zusammengefaltete wollene Decke, trocknen die Füße gut ab oder lassen sich dieselben durch eine zweite Person abtrocknen, von dieser dann kräftig mit den bloßen Händen frottieren,

bis sie brennend heiß sind, und legen sich dann, sofern sie nicht im stande sind, sich Bewegung zu machen, zur Wiedererwärmung ins Bett.

Das erregende Fußbad.

(Siehe darüber unter „Das kalte Fußbad", S. 747.)

Das ableitende Fußbad.

(Siehe darüber unter „Das kalte Fußbad", S. 747, und unter „Das kalte Fußbad nach Kneipp", S. 748.)

Das warme Fußbad nach Kneipp.

Das „warme Fußbad" nach Kneipp wird nach Hochwürden selbst nur in der Dauer von 14 Minuten genommen. Es dient, da es meistens in nahezu indifferenter Temperatur genommen wird, als Beruhigungsmittel. Aeltere und schwächere Personen, die sich nicht zum Gebrauch des kalten Fußbades entschließen können, mögen warme Fußbäder, am besten in der Temperatur von 29,6—30° R. (Blutwärme) nehmen. — Insbesondere fühlen sich Greise auf ein solches Fußbad, abends vor dem Zubettgehen in der Dauer von 14 Minuten genommen, recht behaglich und schlafen auch in der Regel nach demselben recht gut. Den warmen Fußbädern kann man auch etwas Salz und Asche zusetzen, um mit der beruhigenden eine ableitende Wirkung zu verbinden. Auch warme Kräuterfußbäder leisten zur „Ableitung", in der Temperatur von 30—33° R. und in der Dauer von 14 Minuten, sehr gute Dienste. Nach Kneipp werden heiße Heublumen- und Haferstrohfußbäder mit Nutzen gegen Erkältungen, Gichtleiden, Harnverhaltungen, Blut- und Knochenleiden, Geschwüre, Geschwülste an den Füßen, an den Knochen und an den Muskeln, bei Fußschweißen usw. angewendet. — Man trocknet die Füße nicht ab, sondern legt sich mit oder ohne Fußwickel (siehe diese im Inhaltsverzeichnis) dann zu Bette, um nachzudünsten und um schließlich die Rückkehr der normalen Eigenwärme abzuwarten.

Man kann auch mit Vorteil die sogenannten „Wechselfußbäder" (bei Zipperlein, Podagra usw.) anwenden. Dieselben dauern 9 Minuten. Zuerst setzt man die Füße zwei

Minuten in ein warmes (30—33° R.) Fußbad, sodann eine Minute in ein kaltes Fußbad (nicht unter 10—12° R.), und so dreimal fort, bis der dritte Wechsel mit dem kalten Fußbad beschlossen wird.

Heiße Fußbäder leisten zur Ableitung bei Stockungen in der Menstruation, insbesondere wenn diese mit großen Schmerzen verbunden sind, oftmals gute Dienste. Es sind und bleiben aber nur Palliativmittelchen und sollen nur im Falle der Not angewendet werden. Selbstredend kann man während der Zeit der Menstruation keine kalten, ableitenden Fußbäder nehmen lassen, wie man überhaupt zu dieser Zeit eine Wasserbehandlung modifizieren muß oder am besten ganz aussetzt.

Das Barfußgehen im nassen Grase nach Kneipp.

Das „Barfußgehen im nassen Grase" nach Kneipp ist eine der populärst gewordenen Anwendungsformen der Kneippkur. Wer heutigestags aus gesundheitlichen Rücksichten barfuß geht oder seine Füße nur mit Sandalen bekleidet, der trägt schon in den Augen der Menge an der Stirne das „Kainszeichen": „Kneippkur". Und das Barfußlaufen ist nicht einmal ein spezifisch Wörishofer Gewächs. Es ist ein Bestandteil der Luftlicht- oder atmosphärischen Kur und von Rikli und von anderen Nestoren der physikalisch-diätetischen Heilmethode schon als ein Kurmittel ersten Ranges anempfohlen worden, lange zuvor, ehe jemand Pfarrer Kneipp nur dem Namen nach kannte. Schon Dr. Munde sagt in seiner „Hydrotherapie", S. 230: „Bei habitueller Leibesverstopfung habe ich auch oft die tieferen kalten Fußbäder, sowie das Gehen mit bloßen Füßen auf einem nassen, kalten Fußboden, besonders des Morgens im Tau des Grases, mit Vorteil angewandt."

Das Barfußgehen im nassen Grase — gleichviel, ob dasselbe durch Thau, durch Regen oder durch einen Wasseraufguß naß geworden ist — ist eine Abhärtungsübung, die nicht allein ableitend auf Kopf, Brust- und Unterleibsorgane wirkt, sondern die auch die Füße kräftigt und stählt. Sie ist das allernatürlichste kalte Fußbad, dessen Wirkung noch durch den gleichzeitig damit verbundenen wohlthuenden Einfluß von Luft und

Licht auf den Körper und durch die damit verbundene körperliche Bewegung erhöht wird.

Fig 99. Das Barfußgehen im nassen Grase.
(Eine Dame im Wörishofer Reformkostüm.)

Der Graslauf dauert in der Regel 10—45 Minuten. Man fängt mit einer kürzeren Zeitdauer an und steigert sie von Tag zu Tag. Die Füße werden nach Beendigung der Prozedur nicht abgetrocknet — dies ist ganz besonders zu merken! — sondern nur von dem etwa anhängenden Schmutze usw. rasch gesäubert, und dann mit vollkommen trockenen Strümpfen und Schuhen bekleidet. Man nehme also keine feuchten Strümpfe und gebe beim Ablegen derselben vor der Prozedur darauf acht, daß sie an einen trockenen Ort hingelegt werden. Nach Bekleidung der Füße mache man sich so lange Bewegung durch Gehen auf trockenen Wegen, bis die Füße gänzlich warm geworden sind. Eine Viertelstunde dürfte dazu genügen. — Kalte Füße sollen nicht hindern, die Anwendung vorzunehmen.

Die Wirkung des Barfußgehens im nassen Grase ist eine ähnliche wie die des kalten Fußbades, und die Anzeige jenes ist auch für die nämlichen Krankheitsformen gegeben. — Die Regelung der Blutverteilung und des Blutumlaufes, die durch das Barfußgehen erzielt wird, beeinflußt in der günstigsten Weise den ganzen Lebensprozeß, macht den Menschen wetter- und affektfest. — Zur Beseitigung von Kopf-, Augen-, Ohren-, Nasen-, Hals-, Rachen-, Kehlkopf-, Brust- und Unterleibsleiden der mannigfachsten Art (Magen-, Darm-, Leber-, Milz-, Nieren- und Blasenleiden) usw., usw. kann das Barfußgehen nicht genug anempfohlen werden.

Verweichlichte, Schwächliche, Rekonvalescenten usw. mögen das Barfußgehen auf sonnendurchwärmtem, trockenem Boden anfangen, anfänglich vielleicht nur 5—10 Minuten lang mit entblößten Füßen gehen, mit zunehmender Kräftigung dann das Pensum steigern und erst, wenn sie wieder im Besitz der nötigen Reaktionskraft sind, zum Barfußlaufen im nassen Grase übergehen.

„Das Gehen im nassen Grase gehört zur Noblesse", sagt Pfarrer Kneipp. „Es giebt kaum etwas Behaglicheres, als im frischen Tau barfuß zu gehen, und zwar je länger, desto besser" .... „Man kann das Barfußgehen recht gut ein Zugpflaster nennen, das alle schlechten Stoffe in die Füße zieht und von da ausleitet."*)

---

*) Verfasser machte seine ersten „Barfüßer"-Uebungen im Jahre 1883 auf der rühmlichst bekannten „Waid" (Naturheilanstalt)

Das Barfußgehen auf nassen Steinen nach Kneipp.

Das „Barfußgehen auf nassen Steinen“ nach Kneipp ist für viele bequemer und leichter, als das im nassen Grase. Denn man kann es ja zu Hause haben, sofern man nur über einen kleinen Raum (Hausflur, Waschkeller, Backküche usw.)*) verfügt, um dieser abhärtenden Uebung mit „Eifer und Bedacht“ obliegen zu können. — Zum Benetzen der Steine nimmt man am besten eine Gießkanne, angefüllt mit dem kältesten Wasser, besprengt die Steine ziemlich gleichmäßig und — „geht dann los“. Trocknen die Steine, wie das zur Sommerszeit gewöhnlich rasch geschieht, so sprengt man zwei- bis dreimal nach. — Kopfleidende können auch dem „Sprengwasser“ etwas Essig beimischen.

Man wandert nun, um mit Pfarrer Kneipp zu reden, mit geflügelten Schritten hin und her, oder tritt, falls man auf ein Fleckchen von 4—5 Steinplatten beschränkt ist, die Steine, wie der Winzerbube die Trauben, wie der Bäckerlehrling den Teig. — Je nach Konstitution, Kräftezustand, Alter und Geschlecht währt diese Prozedur 3—15 Minuten, doch thut man gut, sich anfänglich einige Beschränkungen in dem „Genuß“ aufzuerlegen und nicht über 3—5 Minuten auf den nassen Steinen „herumzutrampeln“. — Gesunde — d. h. keine „eingebildeten“ — können ja noch länger — bis zu einer halben Stunde, dem Vergnügen „fröhnen“, wenn nicht die

---

bei St. Gallen in der Schweiz. Von Kneipp wußte man damals noch nichts. —

Bei seinem (des Verfassers) Aufenthalt in den südamerikanischen Tropen ging und ritt er, wie alle „paisanos“, barfuß; ein Umstand, der seinem körperlichen Wohlbefinden nur zu statten kam. — Die Sporen werden beim Reiten an die nackten Füße angeschnallt, und diese löbliche Sitte befolgt beim Militär, bei der Kavallerie, wie der Verfasser speziell in Paraguay wahrnahm, der General bis zum Gemeinen.

Es macht allerdings einen ganz sonderbaren. komischen Eindruck, einen goldbetreßten und -beknöpften hohen Offizier, mit goldenen Epauletten von der Größe eines kleinen Wagenrades, in einer dem Muster der französischen Armee nachgebildeten Uniform, auf hohem Rosse mit nackten, bespornten Füßen einhersprengen zu sehen, aber — gesund ist es doch.

*) Im Zimmer kann man sich mittels einiger nassen Handtücher oder mehrerer nassen Betttücher, die man auf den Fußboden ausbreitet, eine derartige Wandelbahn verschaffen.

Monotonie der Beschäftigung sie schon früher fahnenflüchtig macht.

Chronisch kalte Füße, Katarrhe, Halsbeschwerden, Kopfkongestionen usw. lassen die „Steinwanderung" als angezeigt erscheinen. Im übrigen gelten in Bezug auf Bekleidung und Bewegung nach derselben dieselben Regeln wie für das Barfußlaufen im nassen Grase.

Das Barfußgehen im frischgefallenen Schnee nach Kneipp.

Das „Barfußgehen im frischgefallenen Schnee" nach Kneipp übertrifft in Bezug auf Wirkung bei weitem die beiden eben beschriebenen Prozeduren. Der Schnee muß aber — das ist die Hauptbedingung — frisch gefallen sein. — März- und Aprilschnee ist der wirksamste. Er muß sich ballen oder wie Staub an die Füße legen, darf also nicht gefroren, starr und hart sein. Der „Schneegang" dauert in der Regel 3—4 Minuten. Pfarrer Kneipp schreibt darüber selbst:

„Ich kenne manchen, der in solcher Schneesulze $^1/_2$, 1 ganze, $1^1/_2$ Stunden mit den besten Erfolgen herumspazierte. Kleine Ueberwindung kosten nur die ersten Minuten des Beginnes; später zeigt sich von Unbehagen oder besonderer Kälte keine Spur mehr. . . ."

„Zuweilen kommt es vor, daß gar zu zarte, der äußeren Luft ganz entwöhnte Zehen die Schneekälte nicht ertragen können und Schneefieber bekommen, d. i. trocken, heiß werden, schmerzhaft brennen und aufschwellen. Man erschrecke nicht, die Sache hat keine Bedeutung, und die Heilung erfolgt schnell, wenn man die trockenen Zehen öfters mit Schneewasser tränkt oder mit Schnee leicht reibt."

„Die Schneetour kann im Herbste z. B. ersetzt werden durch einen Gang im Grase mit Reif. Das Kältegefühl ist hier viel empfindlicher, da der Körper in dieser Uebergangszeit noch zu wenig der Sonnenwärme entwöhnt ist. Im Winter selbst vertritt den Schneegang ein Gang auf Steinplatten, welche mit Schneewasser getränkt wurden."

Soweit Pfarrer Kneipp. — In Bezug auf Bekleidung und Bewegung nach dem „Schneegang" gelten die gleichen Grundsätze wie für das Barfußgehen im nassen Grase. — Kalte Füße verbieten nicht die Prozedur; im Gegenteil, gerade dann soll man die Prozedur vornehmen, um das Blut durch Erwärmung der Füße von „oben" abzuleiten.

Das Heublumenfußbad nach Kneipp.

(Siehe unter „Das warme Fußbad" nach Kneipp", S. 751.)

Das „Heublumenfußbad" nach Kneipp wird, wie ich nochmals hervorheben will, in der Dauer von 14 Minuten genommen. Es entwickelt große Wärme, wirkt ableitend und kräftigt die Füße. Personen, die an Fußschweißen leiden, werden mit Nutzen dieses Bad gebrauchen.

Das Fußsohlenbad.

Das „Fußsohlenbad" (Wasserhöhe $1/2$—$3/4$ Centimeter) wird in kaltem Wasser (8—13° R.) genommen und ist angezeigt bei chronisch kalten Füßen, Schweißfüßen, bei Kopfkongestionen, Kopf-, Zahn-, Ohren-, Augenschmerzen, bei Eingenommenheit des Kopfes usw., usw. Seine Anwendungsgrundsätze unterscheiden sich in keiner Weise von denen des kalten Fußbades. Zu einer eingreifenderen, nachhaltigen Wirkung sind eine wesentliche Vorbedingung warme Füße, die man, im Fall sie kalt sind, vor dem Bade erst durch ein Fußdampfbad usw. oder durch Gehen und Laufen erwärmt. Man frottiert die Füße im Bade, indem man den einen Fuß mit dem anderen reibt, und beendet sofort das Bad, wenn die Füße warm geworden sind. Dann hat Trockenreiben und Wiedererwärmung durch Bewegung oder im Bette zu erfolgen.

8. Das Beinbad.

Das „Beinbad" wird am besten in lauem oder abgeschrecktem Wasser, in einem ovalen (länglich runden) Faß genommen, vor das man sich auf einen Stuhl oder, falls es sehr hoch ist, auf einen Tisch setzt. Da das Bad meistens gegen örtliche Uebel (Geschwülste, Geschwüre, Flechten, Ausschlag, Knochenauftreibungen, Lähmungen, Knieschwamm usw.) gebraucht wird, so wird nur das kranke Bein gebadet. Indessen ist das Bad manchmal umständlich und unbequem, ganz abgesehen von dem Umstande, daß kranke Beine in der Regel eine ständige horizontale Lage bedingen, und man wird daher, um auf ein krankes Bein erfolgreich einzuwirken,

am besten zu der Anwendung der Beinpackungen, Beindampfbäder oder der Halbbäder, bezw. Vollbäder, usw. seine Zuflucht nehmen.

9. Das Handbad.

Das „Handbad" unterliegt denselben Anwendungsgrundsätzen wie das Fußbad. Gleichwie die Füße, sind auch die Hände diejenigen Körperteile, an denen Hauptblutgefäße endigen, von denen man also das gesamte Blutleben des Körpers beeinflussen kann. (Siehe deswegen auch unter „Das Fußbad", S. 745.) Die Handbäder dienen entweder örtlichen Zwecken, oder sie werden zur Ableitung des Blutes von inneren edlen Organen, die sich im Zustande krankhafter Blutüberfüllung befinden, genommen.

Wunden, Geschwüre usw. erheischen laues (18—23° R.) oder abgeschrecktes (13—18° R) Wasser, weil man beruhigend, kühlend und entzündungswidrig einwirken will. Zur Beseitigung von Kongestionen nach Herz, Lungen und Kopf, zur Ableitung, nimmt man ganz kaltes Wasser (8—13° R.). Badet man beide Hände zugleich, so ist die Wirkung selbstredend stärker, als wenn man nur eine Hand eintaucht. Um nervöses Herzklopfen zu beseitigen, überhaupt um den Herzschlag zu verlangsamen, sind kalte Handbäder ein vortreffliches Mittel. Meistens genügt eine Viertelstunde, um einen wesentlichen Erfolg zu erzielen. Nervöser Hustenreiz, asthmatische Zufälle, Kurzatmigkeit usw. lassen die Anwendung des kalten Handbades als angezeigt erscheinen. — Eine Waschschüssel oder ein anderes ähnliches Gefäß, ein Kissen, worauf man den einen oder beide Arme legt und — Wasser, ist alles, was man zur Anwendung eines Handbades bedarf.

Man kann auch mit Vorteil kalte, d. h. ableitende Handbäder mit ableitenden Fußbädern verbinden, um stärker und nachdrücklicher von edleren Organen abzuleiten. Dagegen empfehlen sich in Fällen der Gefahr, wo es sich um augenblickliche Ableitung von inneren edlen Teilen (z. B. bei Schlagfluß, Lungenblutungen, Blutsturz, Herzschwäche, Kollaps usw.) handelt, und wo Füße und Hände eiskalt zu sein pflegen, heiße (31—33° R.) Hand- und Fußbäder zusammen genommen. Man setzt den Leidenden auf einen bequemen Stuhl, seine

Füße ins Fußbad und seine Hände in ein Gefäß, das man auf seine Oberschenkel gestellt hat. — Man läßt ihn so ungefähr 6—12 Minuten baden, übergießt nachher Hände und Füße mit kaltem (13—15° R.) Wasser und bringt den Kranken dann zu Bett, wo man heiße, feuchtumhüllte Wärmflaschen an Hände und Füße appliziert und erregende Waden- und Armpackungen, sowie einen erregenden Leibumschlag anlegt.

10. Das Arm- und das Ellenbogenbad.

Das „Arm"- und das „Ellenbogenbad" gelangen in der Hydrotherapie ebenso selten zur Anwendung, wie das Beinbad. Man kann durch Teilpackungen bequemer und ebenso vorteilhaft, entweder örtlich oder ableitend, einwirken.

Um das „Armbad" bei Rheumatismus, Gicht, Lähmungen usw. mit Nutzen zu gebrauchen, muß man den leidenden Arm zwei Minuten in heißem (30—33° R.) Wasser, dann eine Minute in kaltem (13—15° R.) Wasser baden und so dreimal fortfahren, bis nach neun Minuten mit einer kalten Anwendung das Wechselarmbad beschlossen wird.

Das „Ellenbogenbad" gelangt zum Zwecke der Ableitung bei entzündlichen Affektionen der Hand (z. B. Fingerwurm) zur Anwendung. Es ist dann ganz kalt.

Ueber den abhärtenden Zweck eines kalten Armbades siehe unter „Das Stehen im kalten Wasser nach Kneipp", S. 749. Die Arm- und Handbäder gelangen, wie die Bein- und Fußbäder, niemals allein, sondern immer nur in Verbindung mit anderen Wasserprozeduren zur Anwendung.

11. Das Kopfbad.

Das „Kopfbad" nimmt man, auf dem Rücken liegend, auf einer auf dem Fußboden ausgebreiteten Matratze. Am Kopfende dieser befindet sich eine Wasch- oder eine Blechschüssel, in die man den Hinterkopf hineinlegt. Der Kopf ruht entweder auf dem Boden des Gefäßes oder auf einem zusammengefalteten kleinen leinenen Tuche, das man zuvor auf den Boden des Gefäßes gelegt hat. Man nimmt kaltes Wasser (13—18° R.) zu diesem Bade und läßt es 5—10—20

Minuten, in manchen Fällen auch noch länger währen. Alle 4—5 Minuten wendet der Patient den Kopf, um die eingetaucht gewesene Kopfseite mit den Händen zu reiben, und legt dann den Kopf bald mehr auf die eine, bald mehr auf die andere Seite ins Wasser. — Zu beachten ist, das bei jeder Lageveränderung derjenige Kopfteil gerieben wird, der zuletzt im Wasser gelegen hat. — Frauen binden ihre Haare nach vorn zu in ein Netz, so daß diese nicht mit eingetaucht werden.

Angezeigt ist das Kopfbad bei gischtischen, rheumatischen Kopfbeschwerden, bei Taubheit oder bei Schwerhörigkeit, bei mangelndem Geruch und Geschmack, bei Augenschmerzen, Augenentzündung usw. — Meistens stellen sich beim Gebrauch der Kopfbäder heftige Schmerzen ein — ein günstig zu deutende, heilsame, kritische Erscheinung, die zuweilen mit Fieberbewegungen kompliziert ist. — Man nehme trotzdem das Bad weiter — täglich einmal oder einen Tag um den anderen — und bedecke in der Zwischenzeit den Kopf mit erregenden, dicken Kompressen, oder lege die sogenannte Kopfpackung an (siehe diese S. 702). Kommt es zu einer Geschwürsbildung am Kopfe, und bricht das Geschwür auf, so wird in der Regel auch das Uebel samt den festsitzenden Schmerzen schwinden, und Geruch, Geschmack, Gehör usw. werden sich wieder einstellen. — Selbstredend wird während der Dauer der Entzündung und der Eiterung ein entzündungswidriges Verfahren eingeleitet; die Bäder werden lau (18—23° R.) genommen, kühlende Kompressen oder entzündungswidrige Kopfpackungen angelegt, ebenso wie auch vor und während der Krise neben dem Gebrauch der Kopfbäder eine zweckdienliche erregende, d. h. ableitende Behandlung des ganzen Körpers stattzufinden hat.

12. Das Augenbad.

Das „Augenbad“, welches gewöhnlich in der Temperatur von 18—23° R. (nach Kneipp in ganz kaltem Wasser) genommen wird, dient örtlichen Zwecken, zur Heilung von Augenleiden, insbesondere von Augenentzündungen. — Das Verfahren ist einfach. Man füllt ein Waschbecken oder ein anderes passendes Gefäß mit Wasser von der erforderlichen

Temperatur, steckt die Stirn mit den Augen ins Wasser (Fig. 100), öffnet die Augen im Wasser und hält sie entweder offen, so lange dies ohne Anstrengung geschehen kann, oder läßt sie nur 5—6 Sekunden offen im Wasser, richtet sich wieder auf, zwinkert mit den Augen, um das darin befindliche Wasser auszupressen, taucht nach ungefähr einer Minute Stirn und Augen von neuem wieder ein und verfährt dann ebenso wie das erste Mal. „Alle guten Dinge sind drei." Man kann also auch noch ein drittes Mal die Augen in derselben Weise eintauchen wie das erste und das zweite Mal. — Die Augen werden durch diese Bäder gestärkt und erfrischt.

Fig. 100. Das Augenbad.

Das eben beschriebene Augenbad können relativ Gesunde täglich zweimal, und nur mit Vorteil für ihre Augen, nehmen. Auch Leute mit schwachen Augen machen einen guten Gebrauch von den kalten Augenbädern.

Bei Augenentzündungen jeder Art (die „wissenschaftliche" Bezeichnung thut nichts zur Sache) nimmt man diese Bäder ungefähr sechs bis zwölf Mal täglich. Je heftiger die Entzündung, desto höher muß das Wasser temperiert sein (18 bis 25° R.).

Ist infolge des vielleicht täglich in kaltem Wasser (10 bis 15° R.) genommenen erregenden Augenbades eine Augenentzündung entstanden, so betrachte man dies als eine günstige heilkritische Erscheinung, als ein Bestreben der Natur, im Kopfe abgelagerte Krankheitsstoffe auszuscheiden. — Man nehme dann zur Milderung der Entzündung kühlende (20 bis 24° R.) Augenbäder, lege in der Zwischenzeit kühlende, weiche Kompressen auf das Auge und gebrauche ein allgemeines ableitendes Verfahren (Dampfbäder, erregende Ganz-, Dreiviertelpackungen, Fußbäder, Wadenpackungen usw., usw.).

Für kongestionierte Personen, denen das Bücken schwer fällt, sind die im Handel vorkommenden gläsernen Augenbadewannen zu empfehlen.

13. Das Mundbad.

Das „Mundbad“ wird am besten ganz kalt genommen, so kalt es die Zähne vertragen können. Man behält das Wasser so lange im Munde, bis es warm geworden ist. Dann spuckt man es aus und nimmt eine frische „Ladung“. Bei Zahnleiden (Zahngeschwüren, Knochenhautentzündung [Periostitis]), bei Entzündungen der Mund- und der Rachenhöhle, bei denen des Mittelohres (das durch die sogenannte Eustachische Röhre mit der Rachenhöhle verbunden wird), bei üblem, pappigem Mundgeschmack, bei erschlafften Schleimhäuten der Mund- und der Rachenhöhle usw. leistet das Mundbad gute Dienste. Doch gelten für die entzündungswidrige Anwendung desselben die allgemeinen Regeln; je heftiger die Entzündung, desto lauer (20—24° R.) muß das Wasser sein.

Die Dauer des Mundbades ist im allgemeinen 5—10—15 Minuten. Bei fieberhaften, entzündlichen Zuständen nimmt man es nach Bedürfnis alle 1—2 Stunden, bei chronischen Leiden vielleicht 3—4 mal täglich.

Es wird zweckmäßig mit einer allgemeinen ableitenden Behandlung verbunden.

14. Das Luftlichtbad.

Ueber den Einfluß von Luft- und Licht auf den gesunden wie auf den erkrankten menschlichen Organismus habe ich mich schon sehr häufig im ersten Teile meines Buches, insbesondere in den Kapiteln 6, 7 und 26, ausgesprochen. In diesem Kapitel fällt mir die angenehme Aufgabe zu, den geehrten Leser mit dem Verfahren des Luftlichtbades zu Heilzwecken näher bekannt zu machen. Ich sage: die angenehme Aufgabe. Denn die Heilfaktoren Luft und Licht sind die einzigen Mittel in dem göttlichen, d. h. natürlichen Arzneischatze, die wir als „Universalheilmittel“, d. h. als Heilmittel

für jede Krankheitsform, ansehen können. Um die Bedeutung dieser Heilmittel in das richtige „Licht“ zu rücken, hat auch mein Zeichner zwei hübsche, ansprechende Bilder (Fig. 101 und 102) dazu geliefert.

Fig. 101. Das Luftlichtbad. (Dem Beschauer bietet sich zur linken Seite die Frauenabteilung, zur rechten Seite die Männerabteilung für Luftlicht- und für Sonnenbäder.)

Wer die das Nervensystem so äußerst belebenden und anregenden, die Blutbildung befördernden „Luftlichtbäder“ nehmen will, der denke daran, daß er ein mehr oder weniger siecher Kulturmensch ist, und beginne daher das Baden in Luft und Licht recht vorsichtig und übertreibe es anfänglich nicht. Er wähle sich zunächst bei warmem Wetter eine Stelle im Freien, die nicht direkt von der Sonne beschienen wird, sondern deren Luft vorher den erwärmenden Strahlen derselben ausgesetzt war. Er gehe dann, ohne die Unterkleidung abzulegen, oder mit einem Bademantel bekleidet, barfuß oder in Sandalen, langsam einige Minuten auf und nieder und lasse dann, wiederum nur einige Minuten, Luft und Licht auf den völlig unbekleideten Körper einwirken. Wer an Kopfkongestionen leidet, bedecke sein Haupt mit einem leichten, hellfarbigen Hute. — Das wäre für den ersten Tag genug. Man kann nun das Pensum täglich vergrößern, doch nehme man ein Sonnenbad nicht eher, als bis man sich an das Luftbad gewöhnt und dieses längere Zeit gut vertragen hat. Je niedriger die Lufttemperatur, desto kürzer sei das Bad, desto lebhafter bewege man sich bei und nach demselben. — Drei bis vier Minuten genügen dann. — Nervöse, namentlich „eingebildete Gesunde“, werden sich nach einem kurzen, 2—3 Minuten dauernden, in kühler Luft genommenen atmosphärischen Bade recht „schlau“ befinden. Kräftige Personen können bis zu 4—5° R. Lufttemperatur herab noch ganz unbesorgt ein kurzes Luftbad nehmen, nur müssen sie sich nachher bekleidet durch lebhafte Bewegung wieder erwärmen. Schwächliche mögen dagegen nicht unter 8—10° R. Lufttemperatur baden. An schönen, warmen, sonnigen Tagen braucht man sich nicht so ängstlich an die Minute zu binden. Das Wohlbehagen hat dann die entscheidende, das Thermometer nur die beratende Stimme. Man höre auf zu baden, wenn es am besten „schmeckt“.

Wer nicht den ganzen Körper unbekleidet der Luft und dem Lichte aussetzen kann, setze wenigstens im Zimmer, bei offenem Fenster, die entblößten Füße und Unterschenkel den belebenden Sonnenstrahlen aus. Das kann ein jeder, der nur ernstlich will. — Beim Spazierengehen ziehe man Rock und Weste, womöglich auch noch Schuhe und Strümpfe aus und setze den Hut ab, damit Luft und Licht Einzug durch die Haut in das Körperinnere halten können. Namentlich gönne

man Kindern möglichst oft das Vergnügen, leicht bekleidet, barhaupt und barfuß zu laufen. Sie werden dadurch für ihr ganzes Leben wetter- und affektfester.

Ueber die Wirkung des Luftlichtbades siehe insbesondere noch S. 376 u. f.

15. Das Sonnenbad.

Das „Sonnenbad“ wirkt eingreifender und — angreifender, als das Luftlichtbad, und seine Indikation unterliegt daher meistens einer naturärztlichen Verordnung.

Reizbare, erregte Personen dürfen das Sonnenbad nur mit der größten Vorsicht und nur wenige Minuten lang nehmen und müssen das Bad sofort unterbrechen, wenn sich Aufregung und Unruhe zeigen. — Kräftigere und Abgehärtete mögen ruhig das Sonnenbad gebrauchen, es uneingepackt, d. h. in völlig nacktem Zustande, aber niemals über dreiviertel Stunden ausdehnen.

Die Einrichtung eines Sonnenbades ist folgende: In einem länglichen Raume — ungefähr einen halben Meter über dem Erdboden, 10—15 Meter lang, 6—10 Meter breit und mit 2—2½ Meter hohen Bretterwänden umgeben — der entweder nach Süden zu liegt oder noch besser der Sonne von allen Seiten zugängig ist — liegen auf einem Fußboden von Holz eine Anzahl Strohmatratzen mit Kopfkeil. Auf eine dieser Strohmatratzen wird nun eine wollene Decke hingebreitet, und auf diese legt sich der Patient. Sein Kopf wird durch eine kleine, nicht zu schmale und nicht zu niedrige Bank beschattet. — Der Patient wendet sich nun während des Liegens in der Sonne — am zweckmäßigsten alle 5 Minuten — bald auf die rechte, bald auf die linke Seite, bald legt er sich auf den Bauch, bald auf den Rücken, um die Sonne von allen Seiten gleichmäßig auf seinen Körper einwirken zu lassen. Nach einiger Zeit, je nachdem man einwirken will, nach ¼—½ Stunde, wird der Patient in die Wolldecke, ganz wie bei der Trockenpackung (siehe diese im Inhaltsverzeichnis), eingehüllt und so lange (ungefähr 10—15 Minuten) darin gelassen, bis er ein Nachlassen des Schweißes wahrnimmt oder bis er fühlt, daß er „genug“ hat. Nun wird er ausgepackt und bekommt entweder ein

Fig. 102. Das Sonnenbad.

Vollbad in der Temperatur von 24—26° R., ein Halbbad von 22—24° R., oder ein Rumpfbad von 18—22° R., letzteres mit vorheriger Brause von 16—18° R. — Im Vollbade kann der Patient auch 5—10 Minuten lang massiert werden. Schwächlichere werden nach dem Bade abgetrocknet und machen sich dann angekleidet noch einige Bewegung bis zur Wiedererwärmung. Kräftigere mögen sich von der Luft und der Sonne trocknen lassen, dann nochmals baden und sich hierauf unabgetrocknet bekleiden, oder gleich nach der Lufttrocknung oder gleich nach dem ersten Bade die Kleider anlegen.

Beim Gebrauch des Sonnenbades sind eine Menge von Modifikationen zulässig. Soll das Sonnenbad ausschließlich dem Zwecke der Schweißerzeugung dienen, so läßt man den Patienten nicht erst kürzere oder längere Zeit unbekleidet in der Sonne liegen, sondern man wickelt ihn dann sofort in die Wolldecke ein, die man aber nur einfach um den Leib schlägt, damit durch diese hindurch die Sonnenstrahlen wirken können. Der Verschluß des Halses und der Füße, sowie der Seitenverschluß der Packung sind aufs sorgfältigste zu bewirken, damit die Schweißbildung nicht durch Luftzug beeinträchtigt wird. Der Patient wird nun in der Trockenpackung von der bedienenden Person ungefähr alle 5 Minuten gewendet, bald auf den Bauch, bald auf den Rücken, bald auf die rechte, bald auf die linke Seite gelegt, bis er fühlt, daß er „genug“ hat. Alsdann erhält er sein abkühlendes Bad.

Das Sonnenbad ist ein vorzügliches Mittel gegen Säfte- und Blutentmischungskrankheiten und katarrhalische Zustände der verschiedensten Art. Blutarmut, Bleichsucht, Tuberkulose, Skrofulose, Rhachitis, Syphilis, Merkurialsiechtum, Rheumatismus, Gicht, Fettsucht, überhaupt die mannigfachsten Ernährungsstörungen und Stoffwechselkrankheiten lassen seinen Gebrauch als angezeigt erscheinen.

Ein wahres „Specifikum“ ist das Sonnenbad gegen das weitverbreitete Leiden der Bleichsucht. Das Blut, welches infolge von Mangel an roten Blutkörperchen in seinen normalen Mischungsbestandteilen verändert ist, wird durch den Reizeffekt der Sonnenstrahlen an die Haut gelockt. Dort wird durch die chemische Einwirkung der Sonnenstrahlen die Bildung der roten Blutkörperchen auf dem Wege der Oxydation begünstigt, ganz abgesehen von der wohlthätigen physi-

kalischen, die blasse, blutleere, kühle Haut so angenehm erwärmenden Einwirkung der Sonnenstrahlen. Die intensiv erhöhte Anregung des peripheren Blutkreislaufes befördert die Hautatmung und den gesamten Stoffwechsel, die so mächtig angeregte Blutbewegung bessert die Bildungs- und die Ernährungsverhältnisse des Unterhautzellgewebes, der Drüsen usw., und bringt endlich selbst die Heilung tiefer gelegener erkrankter Gelenk- und Knochenpartien zu stande.

Doch: „ne quid nimis!“ — „In allem Maß!“ — Wie überall Uebertreibung schadet, so verhält sich dies auch mit der Anwendung des Sonnenbades. Uebertriebener Gebrauch desselben ruft große Aufregung mit nachfolgender Erschlaffung hervor. Zu langes Schwitzen schwächt und verringert die Reaktionskraft des Organismus für das in Gestalt des Bades nachfolgende abkühlende Verfahren. Man lasse sich daher aus der wollenen Decke dann am besten sofort auspacken, wenn man sich im „Schweiße seines Antlitzes“ am wohlsten fühlt, gleichwie einem auch diejenige Mahlzeit am besten bekommt, bei der man mit Essen aufhört, wenn es am besten schmeckt. Daß Luftlicht- und Sonnenbäder, die in einem sogenannten Höhenluftkurort genommen werden, vermöge der dort vorhandenen reinen, sauerstoffreichen und ozonhaltigen Luft eingreifender und nachhaltiger einzuwirken vermögen, als Bäder dieser Art in der Tiefebene, liegt auf der Hand.

Einige kurze Betrachtungen über das „Höhenklima“ dürften bei diesem Anlaß dem geehrten Leser vielleicht willkommen sein.

Das Höhenklima — ausgezeichnet vor dem des Tieflandes durch einen geringeren Luftdrück — hat eine Blutwallung zu den von der Luft direkt berührten Körperoberflächen zur Folge. Der gesamten Hautoberfläche, den freien Schleimhäuten, den Lungen strömt mehr Blut zu, während die inneren Organe und die größeren Blutgefäße vom Blutdruck entlastet werden. Das Herz zieht sich daher energischer zusammen, der Puls wird lebhafter und kräftiger, die Atmung voller und tiefer, Lungenteile, die sonst wenig oder gar nicht funktionierten, werden gezwungen, sich am Atmungsgeschäft zu beteiligen. Hieraus resultiert eine bessere Ernährung der Lungen, die befähigt werden, krankhafte Einlagerungen und Ausschwitzungen zurückzubilden oder abzu-

stoßen. Die Absonderung der Schleimhäute wird vermehrt, und der Inhalt der Luftröhren wird durch den lebhafteren Gang der Atmung nach außen geschafft.

Durch eine kühlere Temperatur wirkt das Höhenklima ferner wohlthätig anregend auf Nervensystem und Stoffumsatz Die Sonnenwirkung ist infolge der geringeren Dichtigkeit der Luft eine intensivere, und durch häufige Niederschläge wird eine größere Reinheit und Staubfreiheit der Luft geschaffen. Die große Anzahl von Lungen- und Herzleidenden, von Nervenleidenden und durch überstandene Krankheiten Geschwächte usw. finden daher im Gebirge, im Höhenklima, Besserung, bezw. Heilung ihrer Leiden.

Allerdings modifiziert sich der wohlthätige Einfluß der Bergluft auf den menschlichen Organismus, je nachdem es sich um Waldgebirge von mittlerer Höhe oder um sogenannte Hochgebirge handelt. — Gebirge in der durchschnittlichen Höhe von 400—500 Meter erheben keine besonderen Anforderungen an Herzthätigkeit, Atmung, Wärmeproduktion und Stoffumsatz, insbesondere wenn sie von bewaldeten Berghöhen umgeben sind, die rauhe Winde abhalten. (Dies ist zum Beispiel in Schwarzenberg im sächsischen Erzgebirge (484 Meter Seehöhe) der Fall, wo Verfasser die Naturheilanstalt „Bad Ottenstein" längere Zeit leitete.) Ein Höhenklima dieser Art eignet sich daher für zart konstituierte, schwächere Erholungsbedürftige und Patienten. — Höhen von 500—1000 Meter weisen trocknere Luft auf und sind größeren Temperaturschwankungen ausgesetzt, wirken infolgedessen stärker auf die physiologischen Vorgänge ein; sie empfehlen sich daher mehr für widerstandsfähige, kräftigere Patienten. Das eigentliche Hochgebirgsklima, über 1000 Meter hohes Gebirge, wie geschaffen für Phthisiker, Asthmatiker, Bleichsüchtige und Blutarme u. a. mehr, steigert die vitalen Funktionen, den Verbrennungsprozeß der lebendigen Körpersubstanz, d. h. den Stoffwechsel, in der intensivsten Weise und kann daher nur solchen Patienten zum Aufenthalt anempfohlen werden, die noch so viel Lebenskraft besitzen, um den unausgesetzt sich einstellenden sogenannten „Heil"- und „Erholungskrisen" (S. 282 und f.) gewachsen zu sein.

16. Das Seebad.

Es würde weit über den Zweck und den mir gestatteten Umfang dieses Buches hinausgehen, wollte ich die Bäder, die nicht im engeren Sinne mit zu der Wasserheilmethode gehören, in Bezug auf ihre Anwendung und ihre physiologische Wirkung nur in knapper Darstellung einigermaßen erschöpfend besprechen. Vielleicht bietet sich mir in einem besonderen Werke einmal Veranlassung dazu. Ich muß mich daher bei Aufzählung und Beschreibung der in dieser Abteilung nunmehr folgenden Bäder auf eine kurze Skizzierung der wesentlichsten Punkte beschränken.

Schon im Altertum war das „Seebad", wenigstens die Seeluft und das Trinken des Seewassers, als Heilmittel bekannt. — Die Meere haben nach den verschiedenen Breitegraden zu denselben Jahreszeiten verschiedene Temperaturen und einen verschiedenen Salzgehalt. Die Temperaturen der Nord- und der Ostsee schwanken in der Badesaison (Juli bis Oktober) zwischen 10 und 25° R.; im allgemeinen beträgt indessen die durchschnittliche Wasserwärme in unseren nordischen Meeren zu dieser Jahreszeit 14—16° R. — Das Seebad stellt seines Salzgehaltes wegen ein Soolbad (siehe dieses im Inhaltsverzeichnis) von größerer Stärke dar, doch liegt die Wichtigkeit jenes hauptsächlich in der Form, in der seine Einwirkung erfolgt. Um dem „Spiel der Wellen" zu begegnen, dem fortwährenden An- und Rückprall der Meereswogen zu widerstehen, wird immerhin ein gutes Maß von Widerstandskraft von dem Badenden erfordert, und da dies in den mannigfachsten Körperstellungen geschieht, so ist in dem Gebrauch des Seebades ein gutes Stück „Widerstandsgymnastik" enthalten. — Die Reaktionserscheinungen, die beim plötzlichen Eintauchen in das Meer auftreten, haben viel Aehnlichkeit mit denen der nassen Abreibung, beim Umlegen des naßkalten Leinentuchs. Es ist eine Erschütterung, die das ganze Nervensystem erleidet, und die sich durch einen Frostschauer ausspricht. Die Atmung wird schwer, fast keuchend, der Puls klein und schnell, die ganze Hautoberfläche blaß und runzelig. Nach und nach tritt die Reaktion ein. Die Hautblutgefäße erweitern sich wieder durch das vom Innern nach der Peripherie zurückströmende Blut, die

Haut rötet sich, die Atmung wird leichter und freier, und ein behagliches Wärmegefühl tritt ein. Diese Reaktion wird hervorgerufen durch den thermischen Reiz des salzhaltigen Meerwassers und den mechanischen Reiz des Wellenschlages.*)

Meistens wird in langen Wollhemden oder in wollenen Badekostümen gebadet, Frauen und Männer an getrenntem Strand oder zu getrennten Zeiten. — Die Dauer des Bades ist von ½ Minute bis zu einer Stunde, selbst darüber, je nach Konstitution, Alter und Geschlecht. Ob vor oder nach der Mahlzeit gebadet werden soll, ob Ruhe oder Bewegung nach dem Bade angebracht ist, das entscheiden Individualität und Krankheitsform.

Kritische Erscheinungen entstehen leicht durch den Gebrauch des Seebades, wie juckende Ausschläge (Badefriesel), Diarrhoen oder Stuhlverstopfung, Erbrechen, fieberhafte Zustände, Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit, selbst Ohnmachten usw. Es sind dies, wie der aufmerksame Leser ja weiß, keine bedrohlichen Erscheinungen, sondern die durchaus

---

*) Da mancher meiner geehrten Leser vielleicht gern noch etwas näheres über die physiologische Wirkung des Seebades erfahren möchte, so füge ich noch folgendes hinzu:

Daß kaltes Wasser, wenn es dem Körper plötzlich eine Menge Wärme entzieht, eine Erschütterung des Nerven- und des Gefäßsystems hervorruft, auf welche dann eine Reaktion folgt, die, häufig wiederkehrend, die Energie der Lebensvorgänge steigert, den Stoffwechsel beschleunigt und den Körper abhärtet, indem sie seine Gewebe fester macht, ist dem geehrten Leser bereits zur Genüge bekannt. Das Meerwasser erhöht aber insbesondere die Reaktion noch durch die Einwirkung seiner aufgelösten festen Bestandteile, seines Salzgehaltes, der (in aufgelöstem Zustande) durch die Haut hindurch in den Körper eindringt und die aufsaugenden Gefäße zu erhöhter Thätigkeit anregt. Die direkte Reizung der Haut durch die Salzteilchen, die nach dem Bade auf derselben haften bleiben, trägt zur Steigerung der Hautatmung und der Hautausdünstung sehr viel bei. An dritter Stelle aber trägt zur Verstärkung der Reaktion noch der Wellenschlag bei, der auf den Körper wie ein Kneippscher Blitzguß einwirkt. Die unausgesetzt mit dem Körper aufs neue in Berührung kommenden Wassermassen erhöhen seinen Wärmeverlust, unterstützen durch die Reibung, die der Anprall der Wellen auf die gesamte Körperoberfläche ausübt, die Einsaugungsfähigkeit der Epidermis und zwingen endlich die Muskeln, die dem beständig wiederkehrenden Druck der Wellen widerstehen müssen, zu starken Zusammenziehungen. — Durch all diese geschilderten Vorgänge wird die Reaktion erhöht, der Wärmeverlust und der nachfolgende Wärmegewinn des Körpers gesteigert.

notwendigen Folgen einer Kur, die das Austreiben von Krankheitsstoffen bezweckt.

Durch das wegen seiner heilkräftigen Eigenschaften rühmlichst bekannte Seeklima wird die wohlthätige Einwirkung des Seebades noch gesteigert. Die Seeluft ist niemals trocken, stets frei von allen miasmatischen Ausdünstungen, gleichmäßiger und im Sommer frischer und im Winter weniger kalt als die Luft des Binnenlandes. Sie ist mit Salzteilchen imprägniert und unterstützt hierdurch die materielle Einwirkung des Bades. Ueber dem Meere, bekanntlich als dem tiefsten Teile der Erdoberfläche, ist die Luft am dichtesten. Während aber auf dem Kontinente die untersten Luftschichten gerade die ungesundesten sind, weil sie die miasmatische Erdausdünstung entweichen lassen, sind sie über der Meeresoberfläche, wo ihnen giftige Beimischungen mangeln, auf Grund ihrer größeren Dichtigkeit sauerstoffreicher, als die gleichen Mengen Binnenluft. Auch enthält die Seeluft nach Untersuchungen von Naturforschern weniger Kohlensäure, als die Luft des flachen Landes. — Stärkende Winde erhöhen noch die eben beschriebenen kräftigenden Eigenschaften der Seeluft.

Die Seeluft wirkt anregend auf Atmung und Stoffumsatz, der Appetit wird vermehrt, die Verdauung gehoben. Man benutzt sie daher auch, unabhängig von den Seebädern, zu sogenannten „Strandkuren", die zwar ein Gemenge von Land- und Seeluft darbieten, indessen doch einen erheblichen Ueberschuß an letzterer aufweisen.

Angezeigt ist das Seebad bei Ernährungsstörungen, bei chronischen Nervenleiden, namentlich bei Hypochondrie, Hysterie, sexueller Neurasthenie, (Impotenz, Pollutionen usw.), bei Hautkrankheiten, Gicht, Rheumatismus, Skrofulose, Stockungen im Pfortadersystem (Hämorrhoiden), bei chronischen Frauenkrankheiten, bei Schwäche nach Säfteverlusten usw.

Dagegen verbieten den Gebrauch des Seebades oder legen doch wenigstens bei seinem Gebrauch die größte Vorsicht auf: Starke Vollblütigkeit, Herzfehler, Neigung zu Schlagfluß und zu Bluthusten, veraltetes Asthma, innere Vereiterungen, übergroße Nervenreizbarkeit usw.

Nicht zu unterschätzen ist derjenige Einfluß, den das Meer durch seinen fortwährenden Wechsel in Bewegung und Gestaltung, in seinen Beleuchtungs- und Farbeneffekten auf

das Auge und das Gemüt des Beschauers ausübt. Treffend bemerkt daher der große Gelehrte, Alexander von Humboldt, in seinem „Kosmos“, Band I, S. 331:

„Wer, zu geistiger Selbstthätigkeit erweckt, sich gern eine eigne Welt im Innern bauet, den erfüllt der Schauplatz des freien, offnen Meeres mit dem erhabenen Bilde des Unendlichen. Sein Auge fesselt vorzugsweise der ferne Horizont, wo unbestimmt wie im Dufte Wasser und Luft aneinander grenzen, in den die Gestirne hinabsteigen und sich erneuern vor dem Schiffenden. Zu dem ewigen Spiel dieses Wechsels mischt sich, wie überall bei der menschlichen Freude, ein Hauch wehmütiger Sehnsucht.“

17. Das Soolbad.

Die „Soolbäder“ werden sowohl aus natürlicher Soole, d. h. aus dem unveränderten, bisweilen künstlich erwärmten Soolwasser, wie es dem Erdboden entquillt, bereitet, wie auch aus dem Salze künstlich hergestellt, das auf dem Wege der Gradierung*) gewonnen wird und zwecks seiner Auflösung zum Badegebrauche mit heißem Wasser vermischt worden ist. —

Die physiologische Einwirkung der Soole bei einem Bade (Vollbade), in der Temperatur von 30 bis zu 35° R.**) und in der Dauer von einer halben bis zu einer ganzen Stunde, beruht im wesentlichen, abgesehen von dem thermischen Effekt des Bades, auf einer Reizwirkung der peripheren sensiblen Nerven, die denselben über die beiden Nervencentren, das Gehirn und das Rückenmark, nach sämtlichen übrigen Nervenverbindungen des Organismus fortpflanzen und durch den damit verbundenen wirksamen Einfluß auf Herzthätigkeit,

---

*) Die zur Soolen- oder Kochsalzgewinnung eingerichteten Gradierwerke enthalten die sogenannten „Gradierwände“, hohe, breite und lange Dornwände, von denen die natürliche Soole herabtropft, um zu verdunsten und sich von Beimischungen zu befreien. Die Luft an diesen Gradierwerken (Gradierluft) wird ebenfalls zu Kurzwecken benutzt.

**) Bei Gebrauch eines sogenannten „Thermalbades“, d. h. eines natürlich warmen Soolbades, ist eine Temperatur von 25° R. schon mehr wie genügend, da die in der Soole enthaltene Kohlensäure an und für sich schon einen erwärmenden Reiz auf die Haut ausübt.

Atmung, Wärmeausstrahlung und Wärmebildung, auf Verdauung und Ausscheidung, eine heilsame Umstimmung des Lebensprozesses herbeiführen. Die Einwirkung des Soolbades ist infolge seines Salzgehaltes eine ähnliche, wie die des Seebades, nur mit dem Unterschiede, daß die Hervorrufung einer Reaktion, eine durch Kälte erzeugte Erwärmung, bei dem warmen Soolbade unterbleibt.

Soolen liefern die stoffreichsten Bäder, indem sie zuweilen bis zu 30 Prozent Salze enthalten. Die medizinische Wissenschaft verordnet daher Soolbäder gern in konzentrierter Form, um bei Krankheiten der Haut, bei veralteten Ausschlägen (Flechten usw.), bei Knochenvereiterungen usw. eine Aetzwirkung hervorzurufen, ähnlich wie sie sonst durch die beliebten Aetzmittel, Höllenstein, Salzsäure usw., hervorgebracht wird.

In den Soolen finden sich neben dem Kochsalze noch andere „wirksame" (!) Bestandteile. Man unterscheidet daher: einfache, eisenhaltige, alkalische, jod- und bromhaltige Kochsalzwässer. Bei den verschiedenartigsten Krankheitsformen ist, nach dem Dafürhalten der „Wissenschaft", bald der Gebrauch des einen, bald der des anderen mineralischen Salzwassers angezeigt.

Den Soolbädern wird häufig zur Verstärkung ihrer Wirkung „Mutterlauge" zugesetzt. (Mutterlauge ist der flüssige Rückstand in den Sudpfannen, der bei der Kochsalzgewinnung auf künstlichem Wege zurückbleibt, nachdem sich das Kochsalz nach Verdampfen des Wassers in Krystallen niedergeschlagen hat und durch Ausschöpfen entfernt worden ist. Die Flüssigkeit ist klar, braungelb, etwas wässeriger als Oel, und fühlt sich fettig an.)

Die „Wissenschaft" empfiehlt die Soolbäder vor allem gegen skrofulöse und rhachitische Leiden, gegen Syphilis, Tuberkulose, Rheumatismus, Hautleiden und Frauenkrankheiten.

18. Die Mineralbäder.

„Mineralbäder", Sool-, Eisen-, Stahl-, Schwefel-, Jodbäder, kohlensaure Bäder usw., zur Heilung von „des Leibes Gebresten" giebt es auf dem europäischen Festlande

so viel wie Sand am Meer. Man nimmt an, daß auf Grund des Gesetzes der Diffusion die in einem Mineralbade enthaltenen aufgelösten festen Stoffe von der Haut, durch ihre Kapillargefäße, eingesogen und ins Blut übergeführt werden. Die Gelehrten sind sich aber über diesen Punkt noch nicht ganz einig, und man will nach umfassenden Untersuchungen gefunden haben, daß die menschliche Haut Wasser und in demselben aufgelöste Stoffe nur wenig aufsaugt, dagegen kleine Mengen Wasserdunst und vor allem Gase (Schwefelwasserstoff, Kohlensäure usw.) so tief in das Unterhautzellgewebe eindringen läßt, daß sie möglicher Weise die äußersten peripherischen Blut- und Lymphgefäße erreichen und von hier aus eine Einwirkung auf den Gesamtorganismus entfalten können. Die Wirkungsmöglichkeit der etwa von der Haut während eines Mineralbades aufgesogenen festen Stoffe ist jedenfalls eine sehr minimale, und man wird nicht fehlgehen, die durch den Gebrauch eines Mineralbades hervorgerufene günstige Umstimmung des Organismus, die Erleichterung von etwaigen Beschwerden usw., auf Rechnung anderer Verhältnisse zu setzen. Ist es doch Thatsache, daß für einen Leidenden schon oft allein die Entfernung aus seiner Umgebung, die Versetzung in andere Verhältnisse, genügt, um sein Leiden zu mildern oder zu heben. Dazu kommen in einem Kur- oder Badeorte noch Faktoren, wie eine regelmäßige Lebensweise, eine passend zubereitete Nahrung, Abstinenz von berauschenden und aufregenden Getränken, regelmäßiger Schlaf, viel Bewegung in guter, sauerstoffreicher Luft, wohlthuende, von dem Alltagsleben ganz verschiedene geistige Anregung usw., vor allem aber eine durch den Gebrauch der Bäder bedingte Pflege des vielleicht arg vernachlässigten Hautorgans, — alles dieses ist geeignet, das Befinden des Kranken günstig zu beeinflussen und seine Beschwerden zu mildern.

Für den Gebrauch der natürlichen, wie künstlichen Mineralbäder, in Form der warmen Vollbäder, gelten im allgemeinen die gleichen Behandlungsgrundsätze, wie ich sie schon unter Kapitel 2, Abteilung 2, S. 723 u. f., angeführt habe. Doch werden in jedem Badeorte die Temperaturen der natürlichen Thermen, sowie Konstitution, Alter, Geschlecht und Krankheitsform in Bezug auf die Dauer des einzelnen Bades, auf das Verhalten vor und nach dem-

selben, auf Diät, Bewegung und Ruhe usw., immerhin besondere Verordnungen für den einzelnen noch notwendig machen.

19. Das Wellenbad.

Die Wirkung des „Wellenbades" beruht auf einer Verstärkung der Reaktion durch die Kombination des thermischen Reizes des kalten Wassers und des mechanischen des Wellenschlages. (Siehe deswegen auch unter „Seebad", S. 771.)

Man nimmt die Wellenbäder sowohl in der See, im Flusse, wie auch in eigens dazu eingerichteten Badewannen und Holzkästen. Letztere sind in einem Flusse angebracht und mit einem abschüssigen hölzernen Boden versehen, an dessen Seiten sich mehr oder minder hohe Bretträuder befinden. Der Patient sitzt mit dem Gesicht gegen den Strom und hält sich entweder an einem paar an den Bretterwänden angebrachten hölzernen Handhaben oder Stricken, oder an einem in der Mitte des Bodens angebrachten Strick mit daran befestigtem Querholz fest.

Für den Gebrauch eines Wellenbades gelten im allgemeinen die Baderegeln für kalte Bäder, doch ist der Gebrauch dieser Art Bäder nur Kräftigeren und Widerstandsfähigen zu empfehlen. Schwächliche und Nervöse müssen von deren Gebrauch absehen.

20. Das Moorbad.

In vielen Badeorten wird der Mineralschlamm oder „Moor", der in der Umgebung derselben in mehr oder weniger mächtigen Lagern angetroffen wird, zu Bädern benutzt. Er enthält neben den konzentrierten mineralischen Substanzen und der fetten Moorerde viel vegetabilische Materie, die, in unausgesetzter Gärung begriffen, eine große Quantität Gas (Kohlensäure, Kohlenwasserstoff, Schwefelwasserstoff) entwickelt. Es giebt die verschiedensten Arten von Moor oder Mineralschlamm, wie Schwefel-, Eisen-, Kochsalz-, Kohlen- und erdigen Mineralschlamm.

Behufs des Badegebrauchs wird die Moorerde von ihren

harten Teilen (Steinchen usw.) gereinigt, fein zerrieben, erwärmt, mit heißem Wasser der betreffenden Mineralquelle zu einer Art Brei verdünnt und in ihrer Temperatur reguliert. — Die Moorbäder werden in der Temperatur von 24—30° R. und in der Dauer von 1/4—3/4 Stunde, entweder als Vollbäder oder als Halbbäder, genommen. Heißen Schlamm über 30° R. benutzt man nur zu Teilbädern oder zu Kompressen. Nach Gebrauch eines Moorbades folgt eine laue Abwaschung oder ein Reinigungsbad von gewöhnlichem Brunnen- oder Quellwasser in der Temperatur von 26—27° R.

Verordnet wird das Moorbad gegen Gicht, Rheumatismus (rheumatische Anschwellungen der Glieder), Nervenschmerzen (Neuralgien), Lähmungen, Knochenauftreibungen, äußere Neubildungen usw.

21. Das Sandbad.

Der „Sand", künstlich oder durch die Sonne erwärmt, dient in manchen Kurorten als Heilmittel für Rheumatismus, Nervenschmerzen und Lähmungen. Die Sandbäder werden sowohl an der See, wie im Binnenlande genommen. Nachdem die oberen Sandschichten im Freien durch die Sonne erwärmt worden sind, gräbt man im Sande ein — „Grab" und läßt dieses 1—2 Stunden lang gehörig von der Sonne bestrahlen. Sodann legt sich der Badende unbekleidet in das „Grab", und wird nun bis zum Halse mit einer Sandschicht von 5 bis zu 6 Centimeter Dicke bedeckt. Dauer des Bades im allgemeinen 1/4—1/2 Stunde, bisweilen auch darüber. Die Temperatur des Bades beträgt 38—40° R. — Teilsandbäder (für Arme und Beine) können bis zu 45° R. erwärmt sein. Durch den thermischen Reiz, in Verbindung mit dem mechanischen des Sandes, wird die Hautthätigkeit in machtvoller Weise angeregt, innere Organe werden vom Blutdruck entlastet, und ein intensiver Schweißausbruch ist gewöhnlich das schätzenswerte Ergebnis eines Sandbades. Nach demselben erhält der Patient ein Reinigungsbad in der Temperatur von 24—26° R. — Schwächezustände, Herzleiden und hochgradige Nervosität verbieten indessen den Gebrauch des Sandbades.

22. Das Heublumenbad nach Kneipp.

Das „Heublumenbad“ nach Kneipp — selbstverständlich ein Vollbad — wird in der Temperatur von 26—28° R. genommen und dient dem Zwecke der Auflösung und der Ausscheidung. Kneipp rät, das Bad nur ein- oder zweimal monatlich zu nehmen und das einzelne Bad nicht über eine halbe Stunde auszudehnen. Zuerst zehn Minuten ins warme Kräuterbad, dann 5—6 Sekunden in ein kaltes Vollbad, dann wieder zehn Minuten ins Kräuterbad, und so fort, bis mit der zweiten oder dritten kalten Prozedur der Turnus beendigt ist. (Die Bereitung des Heublumenbades ersiehe unter „Das warme Sitzbad“ nach Kneipp, S. 735.)

23. Das Haferstrohbad nach Kneipp.

Das „Haferstrohbad“ (Vollbad) nach Kneipp wird in derselben Weise genommen wie das eben beschriebene Heublumenbad: Dauer bis zu einer halben Stunde und im Wechsel mit kurzdauernden kalten Vollbädern. — Kneipp empfiehlt das Bad gegen Gries- und Steinleiden. (Die Bereitung des Bades ersiehe unter „Das warme Sitzbad“ nach Kneipp, S. 735.)

24. Das Fichtennadelbad.

Das „Fichtennadelbad“ (Kiefernadelbad) besteht aus einem warmen Wasserbade (Vollbad), dem eine Flüssigkeit zugesetzt ist, die man aus täglich frisch gesammelten Fichten- oder Kiefernadeln auf dem Wege der Destillation (mittels eines Dampfapparates) gewinnt. Dieser Extrakt, auch Fichtennadelbalsam genannt, ist fast klar, im Anfange weiß-gelblich, nach mehrstündigem Stehen grünlich-braun, hat einen angenehmen, belebenden, kräftigen, harzigen, aromatischen Geruch und enthält ätherisches Oel, bittere harzige Stoffe, Gerbstoff und Ameisensäure.

Die unmittelbare Wirkung der Fichtennadelbäder, die gegenwärtig noch eine ausgedehnte Verwendung bei Skrofu-

lose, Gicht, Rheumatismus, Lähmungen, Schwächezuständen, Hautkrankheiten, Unterleibs- und Geschlechtsleiden usw. finden, ist folgende: Die Haut rötet sich im Bade, und die Kranken fühlen oft schon nach wenigen Bädern Jucken, Prickeln, selbst Brennen am ganzen Körper. Die direkt erregende Einwirkung auf Hautnerven und Hautblutgefäße hat eine nachhaltige Steigerung der Hautthätigkeit zur Folge. Der Puls wird schneller und voller, ohne daß die Herzthätigkeit zur Erzeugung von Blutwallungen gesteigert wird, vorausgesetzt, daß die Temperatur und der Stärkegrad des Bades in individualisierender Weise dem einzelnen Falle angepaßt ist.

Nach längerem Gebrauch der Bäder werden infolge der in die Säftemasse übergegangenen wirksamen Bestandteile des Fichtennadelextraktes die Funktionen der Ausscheidungsorgane (Haut, Darm, Nieren) gesteigert, Stockungen und Stauungen beseitigt, angeschwollene Drüsen erweicht und verkleinert, Ausschwitzungen zerteilt und aufgesogen, die Ernährungs- und Assimilationsvorgänge kräftiger und vollkommener, die Muskeln straffer, die Nerven beruhigt, die Hautfarbe wird frischer und lebhafter, der Schlaf erquickender und die Gemütsstimmung eine frohere. — Kritische Erscheinungen sind nicht ausgeschlossen, ebenso ist die Kurmüdigkeit nach mehrwöchentlichem Gebrauch der Bäder keine seltene Erscheinung.

Das Bad wird, je nach Individualität und Krankheitsform, gewöhnlich in der Temperatur von 24—30° R. und in der Dauer von zehn bis zu vierzig Minuten genommen. — Auch die Quantität des beizumischenden Extraktes richtet sich streng nach Konstitution, Alter, Geschlecht, Krankheitsgrad und Krankheitsform.

25. Das Loh-Tanninbad.

Die „Loh-Tanninbäder“ werden in Form von Halbbädern, in der Temperatur von 32—38° R. und in der Dauer bis zu einer Stunde genommen. Je nach Individualität und der beabsichtigten Wirkung wird mehr oder weniger „Eichenrinde“ oder „Lohe“, zuweilen auch noch reiner Tannin, d. i. reine Gerbsäure, der Extrakt der Eichenrinde, zugesetzt.

Statt der Eichenrinde kann man auch Ulmen- oder Weidenrinde nehmen.

Die Wirkung dieser Bäder ist, abgesehen von ihrem thermischen Reiz, in den adstringierenden Eigenschaften der Ingredienz Lohe, oder vielmehr in denen der Gerbsäure zu suchen. — Die Bäder werden gegen gichtische und rheumatische, Haut- und Geschlechtsleiden (Frauenkrankheiten, Ausflüsse), gegen Säfteentmischungs- und eine große Anzahl Stoffwechselkrankheiten als wirksam und ersprießlich anempfohlen. — Nach dem Bade folgt ein abkühlendes Verfahren in Form einer lauen Uebergießung.

26. Die Kleien-, Laub- und andere Bäder.

Um die Berührung des Badewassers mit einer kranken oder krankhaft reizbaren Haut möglichst reizlos zu machen, kann es in manchen Fällen, z. B. bei Verbrennungen, bei Verwundungen, bei schmerzhaften Hautausschlägen, bei übergroßer Nervenreizbarkeit (bei Hysterischen, zarten Frauen) usw., angebracht sein, dem Wasser eine einhüllende Beschaffenheit zu geben. — Die „Kleie“ eignet sich ganz besonders gut zu diesem Zwecke. Man thut 1½—3 Kilo davon in ein Säckchen, kocht dasselbe mit Inhalt in 4—8 Liter Regenwasser gut aus und setzt den Absud dann dem Bade (26—28° R.) zu. — Auch „Leim“, 1 Kilo in kochendem Wasser aufgelöst und dem Bade zugesetzt, und „Thon“, ¼ Kilo in kochendem Wasser aufgelöst, dienen dem gleichen Zwecke. Wenn „Milch“ nicht so kostspielig wäre, würde sie zu einem reizmildernden, einhüllenden Bade nur sehr zu empfehlen sein.

„Laubbäder“ werden in einem großen Sack genommen, in den man hineinkriecht, wenn das darin befindliche Laub auf eine Temperatur von 30—35° R. erwärmt worden ist. Sie werden zum Zwecke der Lockerung, der Auflösung und der Ausscheidung von Krankheitsstoffen genommen.

Ueber „Alaunbäder“, die in örtlicher Behandlung zur Heilung des Schankergeschwürs angewendet werden, — „Zinkvitriolbäder“ — „Malz-Calamusbäder“ — „Wallnußblätterbäder“ — „Weinbäder“ — „Bierbäder“ — „Bouillonbäder“ — „Senfbäder“ — „Ameisenbäder“ — „Mineralsäurenbäder“ — „Tier-“ oder „Blutbäder“ will ich, da sie nur ein „wissenschaftliches“ Interesse haben, zur Tagesordnung übergehen.

27. Das elektrische Bad.

Unter einem „elektrischen Bade“ versteht man die Ueberleitung des konstanten oder ununterbrochenen Stromes*) durch das Wasser eines Bades in den menschlichen Organismus, während dieser sonst entweder durch ihm aufgesetzte Elektroden**) oder durch die bei der statischen Elektri-

*) Legt man in ein Glas, das mit etwas Schwefelsäure vermischtes Wasser enthält, eine Zink- und eine Kupferplatte, ohne daß sich beide berühren, so entsteht durch die Benetzung dieser zwei verschiedenen Metalle mit der gesäuerten Flüssigkeit und infolge der dabei stattfindenden chemischen Zersetzung: „Elektricität“, die nach ihrem Entdecker Galvani, einem italienischen Arzte, „galvanische Elektricität“ genannt wird. — Diese Anordnung der zwei Metallplatten in der Flüssigkeit nennt man: „offenes galvanisches Element“, da die erzeugte Elektricität sich noch auf die beiden freien Enden der Metallplatten konzentriert, infolgedessen also noch kein elektrischer Strom zu stande kommen kann. — Das von der Flüssigkeit nicht bedeckte, also aus derselben herausragende obere Ende der Zinkplatte wird negativ elektrisch (— „negativer Pol“ —), das entgegengesetzte, in der Flüssigkeit befindliche Zinkende wird positiv elektrisch. — Mit der Kupferplatte ist es gerade umgekehrt. Bei derselben ist das unter Wasser befindliche Ende negativ, das über das Wasser herausragende Ende positiv elektrisch (— „positiver Pol“ —).

Verbindet man nun den positiven Pol der Kupferplatte und den negativen Pol der Zinkplatte, die also beide über das Wasser hinausragen, mit einem Metalldrahte, am besten einem Kupferdrahte, so fließt die an dem positiven Pol (Kupferende) angehäufte Elektricität durch den „Leitungsdraht“ nach dem negativen Pol (Zinkende) über. — Durch Ausgleich der Elektricitäten entsteht der „elektrische“ oder „galvanische Strom“, und die Anordnung der durch den Leitungsdraht verbundenen beiden Pole heißt: „geschlossenes galvanisches Element“. Solange nun die Berührung der beiden Metalle, Zink und Kupfer, mit der Flüssigkeit des Elementes andauert, die Metallplatten also nicht aus dem Wasser genommen werden, so lange erneuert sich auch unausgesetzt die durch den Leitungsdraht sich ausgleichende Elektricität durch die Berührung und chemische Zersetzung der Flüssigkeit mit den Metallen, Zink und Kupfer, und es entsteht durch diesen ununterbrochenen Vorgang in dem geschlossenen galvanischen Element der „konstante Strom“. (Konstanter Strom ist dasselbe wie galvanischer Strom.)

**) Wenn man den Leitungsdraht oder den Schließungsbogen eines geschlossenen galvanischen Elements in der Mitte teilt, so daß an jedem freien Metallplattenende (Pol) ein Drahtende sitzt, so häuft sich die Elektricität nicht mehr an dem freien Zink- und Kupferende der Platten selbst an, sondern in den beiden Drähten, an den freien Enden der-

cität*) gebräuchlichen Influenzmaschinen**) einer elektrischen Heilbehandlung unterworfen wird.

Man wählt gern dann die Methode des elektrischen Bades, wenn es bei der elektrischen Heilbehandlung darauf ankommt, den gesamten Körper möglichst gleichmäßig dem galvanischen Strom auszusetzen. Das geschieht in folgender Weise: Entweder werden beide Polplatten, die aus Metall bestehen, in das Wasser einer nicht „leitenden" hölzernen Badewanne in der Weise eingesetzt, daß sich der Körper des Badenden im elektrischen Strome zwischen ihnen befindet, ohne jedoch die Polplatten zu berühren, oder es befindet sich nur der eine Pol in der Wanne oder er wird von einer Wanne aus Metall selbst gebildet, und der andere dazu gehörige Pol befindet sich außerhalb des Wassers, jedoch in direkter Berührung mit einem Körperteil des Badenden.

---

selben. Diese bilden jetzt die Pole. Vereinigt man die beiden Pole, so ist der Stromkreis geschlossen und der ursprüngliche Zustand wieder geschaffen. Damit die Pole besser aneinander schließen, gestaltet man sie platten- oder knopfförmig, und diese so veränderten freien Enden der Leitungsdrähte nennt man „Elektroden". Die mit der Zinkplatte durch den Leitungsdraht verbundene Elektrode ist stets negativ und heißt: „Kathode", die mit der Kupferplatte in Verbindung stehende Elektrode ist stets positiv und heißt: „Anode".

*) D. i. „Spannungselektricität", die durch Reibung hervorgerufen wird. Es dürfte die Darstellung des Vorgangs am besten durch ein Beispiel klar werden. Wenn man ein Stück Bernstein mit seidenem Zeug reibt, so erhält der Bernstein die Fähigkeit, kleine Papier-, Korkstückchen usw. anzuziehen. Gerade so wie Bernstein verhalten sich Siegellack, Harz, Glas, Schwefel usw. — (Wer hätte nicht zum Beispiel schon als Schulknabe mit seinem am Rockärmel geriebenen Kautschukfederhalter oder mit einer Siegellackstange kleine Stückchen von Paus- oder Löschpapier anzuziehen versucht, ohne sich damit des „Begehens" einer „wissenschaftlichen" Handlung bewußt zu sein, indem er „statische Elektricität", eine sich als Anziehung äußernde Kraft, erzeugte.)

**) Die Einwirkung der sogenannten „Influenzmaschinen" (Influenz, d. h. Einwirkung, Einfluß) beruht einzig und allein auf der statischen, d. i. der Spannungselektricität. Die Maschine besteht gewöhnlich aus einer feststehenden gefirnißten und mit Metallbelegen versehenen großen runden Glasscheibe, vor der eine kleinere ähnliche, die mit der großen einen gemeinschaftlichen Mittelpunkt hat, gedreht wird. Die durch die gegenseitige Einwirkung erzeugte statische Elektricität wird durch geeignete Vorrichtungen (Saugkämme) nach zwei verstellbaren Koduktoren (Ableitungsvorrichtungen) geleitet, wo sie angesammelt wird und von hier aus auf den vor oder unter den Konduktoren sitzenden Patienten ausgestrahlt wird.

(z. B. mit dessen Händen, die über dem Wasserspiegel auf dem quer über der Wanne liegenden Elektroden ruhen.)

Elektrische Wasserbäder sind hauptsächlich angezeigt bei allgemeiner Nervenschwäche, bei Schwächezuständen nach Säfteverlusten und erschöpfenden Krankheiten, bei manchen Formen der Hysterie und der Hypochondrie, bei Krampfkrankheiten (Schreibkrampf, nervösem Zittern usw.), bei Nervenentzündungen und Nervenschmerzen (z. B. Ischias), bei Lähmungen, die durch Erkrankung der peripheren Nerven oder des Rückenmarkes bedingt sind, bei Muskelrheumatismus, bei manchen Formen von chronischem Gelenkrheumatismus usw.

Dauer und Temperatur des Bades, sowie Art und Stärke des galvanischen Stromes werden durch die Krankheitsform, den Krankheitsgrad, das Alter, Geschlecht und die Leibesbeschaffenheit des Patienten bestimmt.

Da man sich aber auch durch ein elektrisches Bad sehr schaden kann, in den Fällen, wo durch gewisse Leiden die Gegenanzeige bedingt ist, oder wo zu lange gebadet, oder ein zu starker galvanischer Strom im Bade appliziert wird, so sei man vorsichtig und hüte sich namentlich vor denjenigen, sich mit einem Nimbus von Gelehrsamkeit und Wissenschaftlichkeit umgebenden, „sogenannten“ Elektrotherapeuten, die, obschon sie das elektrische Heilverfahren nur ganz oberflächlich kennen, sich dennoch nicht scheuen, die Elektricität mit dem denkbar größten Geschrei als ein Universalheilmittel in die Welt hinauszuposaunen, einzig aus dem Grunde, um an sich selbst so häufig als möglich den elektrisierenden Effekt klingender Münze zu erproben. Es ist dies ganz besonders hervorzuheben, da vielfach die Meinung verbreitet ist, daß es zur elektrischen Behandlung nur eines Apparates bedürfe, obschon es fast keine zweite Heilmethode giebt, die zu ihrer praktischen Anwendung eine so große Menge physikalischer, physiologischer und anatomischer Vorkenntnisse erforderte, wie die Elektrotherapie.

III.
Die Einspülungen und ihre Anwendung.

1. Die Einspülungen (Einspritzungen).

Unter den „Einspülungen" oder „Einspritzungen" sind die in den Mastdarm die gebräuchlichsten und unter dem Namen „Klystier" (griechisch „Klyster", d. h. Spülung) am bekanntesten. Die Klystierspritze — ein möglichst großes, unförmliches Instrument — bildete schon von alters her das Attribut des „Doktors" und der — „Hebamme". Mit der Spritze unter dem Arm findet man wenigstens beide noch häufig auf alten Abbildungen dargestellt. — Es ist hier nicht der Ort, um „nützliche" Betrachtungen darüber anzustellen, ob die bildliche Darstellung mit der Klystierspritze gerade aus dem Grunde erfolgte, weil sie in der Praxis gewöhnlich nicht oder nur selten angewendet und den Abführmitteln (Laxantia), wie Rhabarber, Ricinusöl, Faulbaumrinde, Sennesblättern, Bitterwasser usw., der Vorzug gegeben wurde, sondern wir haben uns an dieser Stelle mit der Einspülung als einem wesentlichen Bestandteil der natürlichen Heilweise, der Wasserheilmethode, zu beschäftigen.

Eine Einspülung kann, außer in den Mastdarm, in alle anderen natürlichen Körperöffnungen, in die Nase, in die Ohren, in die Scheide und in die Harnröhre, zur Milderung und zur Beseitigung akuter und chronischer Entzündungszustände der freien Schleimhäute, zu ihrer Kräftigung und zur Hebung ihrer Funktionen, sowie zur Entfernung festsitzender Auswurfsprodukte, von Schleimanhäufungen usw. erfolgen.

2. Die Einspülung (Einspritzung) in den Mastdarm.

Die „Einspülungen in den Mastdarm" leisten vortreffliche Dienste bei Hartleibigkeit, Durchfall, bei Darmerschlaffung, Blutandrang nach dem Kopfe, Hämorrhoiden usw., bei Ruhr und selbst bei Cholera.

Zur Beseitigung einer Stuhlverstopfung (siehe diese im Inhaltsverzeichnis) handelt es sich in erster Linie um die Lösung und die Herausschaffung festsitzender Fäkalien (Kotmassen). Dieselben lagern hauptsächlich im Dickdarm, derjenigen Darmpartie, die unmittelbar an den Mastdarm grenzt. Zur Lösung und mechanischen Herausbeförderung der verhärteten Kotmassen eignen sich laue Wasserklystiere, in Verbindung mit Bauchmassage, mit Sitzbädern, mit Kneippschem Unterguß, erregenden Leibumschlägen usw. am besten.

Man nimmt zu den Klystieren im allgemeinen Wasser in der Temperatur von 18—24° R. Würde man es kälter nehmen, so würde es einen zu heftigen Reiz verursachen und ohne den verhärteten Kot wieder abgehen. Die Menge des einzuspülenden Wassers betrage für Erwachsene $^1/_3$—$^1/_4$ Liter, für Kinder die Hälfte, vielleicht 1—1$^1/_2$—2 Weinglas voll.

Zur Ausführung der Prozedur dienen verschiedene Apparate. — Die frühere übliche Klystierspritze mit einem beinernen Ansatzröhrchen ist glücklicherweise fast gänzlich von der „Bildfläche" verschwunden. Denn diese gab bei ungeschickter Handhabung manchmal Anlaß zu recht schlimmen Verletzungen, insbesondere bei kleinen Kindern. Statt ihrer ist die „Klysopompe" (Fig. 103) und der „Irrigator" (Fig. 104) im Gebrauch, deren Anwendung ich eben kurz beschreiben werde.

Behufs richtiger Anwendung der Klysopompe fülle man zunächst ein passendes flaches Gefäß (Waschbecken, Blechschüssel) mit Wasser in der erforderlichen Menge und Temperatur, stelle dann die Klysopompe, aus der man zuvor mit einigen Druckbewegungen auf den Kolben die Luft herausgedrückt hat*), hinein, öle das Mundstück der Klysopompe etwas ein und setze Waschbecken mit Klysopompe dann auf einen Stuhl neben ein Bett, auf dem man liegend das Klystier nehmen wird. Nun führe man in der Bauch- oder in halber Seitenlage das Mundstück vorsichtig in den Mastdarm ein, halte — am besten auf dem Bauche liegend — den Schlauch mit einer Hand fest und pumpe mit der anderen Hand „fest

*) Das Herausdrücken der Luft aus einem Klystierapparat ist vor jedem Gebrauch desselben niemals zu versäumen, da in den Darm eingeführte Luft unerträglichen Stuhlzwang hervorruft. Bevor nicht ein Tropfen Wasser an dem Mundstück sichtbar ist, darf dieses nicht in den Mastdarm eingeführt werden.

drauf los“. Ist der Einlauf beendigt, so lege man sich auf die linke Seite, auf der man dann so lange als möglich „aushält“, um das eingespülte Wasser eine möglichst lange Zeit seine auflösenden Eigenschaften im Dickdarm entfalten zu lassen.*) Nachher — nun, ich brauche dem geehrten Leser wohl nicht den weiteren Verlauf der „zarten“ Angelegenheit zu schildern.

Der Irrigator wird bei seinem Gebrauche gleichfalls mit Wasser in der durch den jeweiligen Fall vorgeschriebenen Quantität und Temperatur gefüllt. Dann wird das gut eingeölte Mundstück entweder in der Seitenlage oder bei er-

Fig. 105. Ein Selbstgeber.

Fig. 103. Eine Klysopompe.

Fig. 104. Ein Irrigator.

Fig. 106. Die Alpha-Klystierspritze.

höhtem Becken in der Rückenlage des Patienten eingeführt und der Irrgiator $^3/_4$—1 Meter hoch gehoben oder an eine Wand gehängt. Das Wasser läuft dann, je nach der Fallhöhe, unter höherem oder geringerem Druck in den Darm ein. Im übrigen gelten für die Anwendung des Irrigators die gleichen Regeln wie für die der Klysopompe.

Praktisch für den Gebrauch der Klystiere ohne fremde Hilfe ist der sogenannte „Selbstgeber“ (Fig. 105), eine Spritze mit elastischem Rohr und mit einem Gummiballon oder einer Kautschukkugel in der Mitte, durch deren Druck man gleichzeitig das Wasser von der einen Seite in das Instrument zieht und von der anderen in den Darm treibt.

---

*) Kinder werden beim Klystieren auf die Seite gelegt. Sollten die „lieben Kleinen“ das Wasser wieder herauszudrücken versuchen, so verspreche man ihnen nicht etwa ein „Geschenk“, sondern man halte kurz entschlossen ihren After mit dem Daumen einige Minuten lang zu. Dann — lasse man dem „Schicksal“ seinen Lauf.

Eine verbesserte Art des Selbstgebers ist die sogenannte „Alpha-Klystierspritze“ (Fig. 106), die einen ununterbrochenen Strom erzeugt und so gänzlich den gefahrbringenden Eintritt von Luft verhütet.

Zum Gebrauch für Kinder empfiehlt sich eine kleinere „Ballonspritze“ (Fig. 107), deren Luft ausgedrückt wird, und die man dann in das Wasser von der erforderlichen Temperatur und Menge hält, um es einsaugen zu lassen. — Zu beachten ist, daß die Mundstücke aller eben genannten Spritzen vor dem Gebrauch gut einzuölen sind. Olivenöl dient diesem Zwecke am besten.

Nach erfolgtem Stuhlgange giebt man dem Patienten gern noch ein kleines kaltes, ein sogenanntes „Bleibeklystier“. Für Erwachsene nehme man Wasser in der Menge von ungefähr 1—2 Weinglas voll, für Kinder genügt die Hälfte. Die Temperatur des Wassers sei im allgemeinen 15—18° R.

Das Bleibeklystier soll, wie ja auch schon seine Benennung besagt, vom Darme aufgesogen, also nicht wieder entleert werden. Bei hartnäckiger Verstopfung kann man indessen auch am Abend vor dem Zubettgehen ein Bleibeklystier ohne vorangegangenes Löseklystier nehmen und das große, höher temperierte, lösende, am anderen Morgen folgen lassen.

Fig. 107. Eine Gummiklystierspritze für kleine Kinder.

Der thermische Reiz des Wassers wirkt auf die Schleimhäute des Darmes in einer ähnlichen Weise ein, wie auf die Hautoberfläche unseres Körpers. Es wird die Durchblutung der Schleimhautpartien des Darmschlauchs befördert; das Bleibeklystier unterstützt also die gewöhnlich gleichzeitig vorgenommenen blutzuführenden Wasseranwendungen für die äußere Haut. Bei Fieber wirkt es daher herabstimmend, indem es vom Kopf und den edlen Organen der Brust- und der oberen Bauchhöhle, die sich im Zustande krankhafter Blutüberfüllung befinden, das Blut nach den untersten Darmpartien wirksam ableitet. Daher kann man in allen akuten, hitzigen Krankheiten nur mit Nutzen 1—2 Bleibeklystiere, unabhängig von den lösenden Klystieren, geben; vielleicht morgens eins und abends eins.

Für den Fall, daß das lösende, 18—24grädige Klystier ohne den gewünschten Erfolg bleibt, also keine Ausleerung verschafft, giebt man nach $1/2$—$3/4$—1 Stunde ein zweites lösendes, aber in einer geringeren Wassermenge. Zuweilen kann man in die Lage kommen, dann noch 10—15 Klystiere in entsprechenden Zwischenräumen nach einander zu geben, ehe man ein Ergebnis, dann aber gewöhnlich ein „großartiges" zu verzeichnen hat. — Liegt die Ursache der Stuhlverstopfung im Dünndarm, bis wohin man natürlich nicht mit dem Einlauf vordringen kann, so muß man schon „in den sauren Apfel beißen" und zu einem Abführmittel aus dem Pflanzenreiche (nach Kneipp: zu einer Messerspitze von Aloë oder einer Tasse Wühlhuberthee, in zwei Portionen, keinesfalls aber zu „Schweizerpillen" und ähnlichem Zeug) seine Zuflucht nehmen. Auf keinen Fall versäume man, nach Einnehmen eines drastischen Mittels ein Klystier von 18—20° R. zu applizieren, um den Darm auszuspülen und einem Entzündungsprozeß vorzubeugen.

Wie ich schon auf S. 785 erwähnte, unterstützt der erregende Leibumschlag die Einwirkung des Klystiers, doch möge man auch Dampfkompressen und Bettdampfbäder (siehe diese beiden im Inhaltsverzeichnis) zur Regelung der Darmfunktionen anwenden.

Bei Hämorrhoiden nehme man das lösende Klystier nicht zu kalt, um die entzündeten Schleimhäute nicht noch mehr zu reizen. Die indifferente Temperatur des Wassers von 25—27° R. dürfte am zweckmäßigsten sein. Kalte Bleibeklystiere kommen dann am besten gänzlich in Wegfall.

Bei Cholera und Ruhr klystiere man kalt, bei drohender Gefahr so kalt als möglich (8—13° R.). Man besinne sich keinen Augenblick, eine brutale Kälteanwendung innerlich wie äußerlich zur Rettung des Erkrankten, vielleicht schon Aufgegebenen, zur Erzielung einer Reaktion, vorzunehmen. — Der Erfolg, den man bei Diarrhoen (Abführen) mit Anwendung der lösenden Klystiere, in Verbindung mit nachfolgenden kleinen kalten, erzielt, beruht auf der Entfernung und der Verdünnung der im Darmschlauch angehäuften gärenden und reizenden Massen, sowie auf Milderung und Beseitigung des entzündeten Zustandes der Schleimhäute. Sind Schmerzen nach einem Stuhlgange bei Diarrhoe vorhanden, so giebt man stets zuerst ein laues Klystier, ehe man das kalte oder kühle Bleibeklystier appliziert.

3. Die Einspülung (Einspritzung) in die Scheide.

Mit den „Einspülungen in die weibliche Scheide" verfolgt man, wie bei den Einspülungen in den Mastdarm, entweder eine reinigende, lösende, beruhigende, herabstimmende, entzündungswidrige oder eine erfrischende, kräftigende, blutzuführende Einwirkung auf die Scheide selbst und die anlagernden Sexualorgane. Fast könnte man die durch eine höhere oder niedere Temperatur des Wassers bedingte verschiedenartige Einwirkung der Ausspülungen und ihre Anzeige mit der Einwirkung und der Anzeige des kalten und des beruhigenden Sitzbades (S. 731 u. f.) vergleichen, wenn nicht der Umstand noch eine besondere Berücksichtigung erheischte, daß man es bei der weiblichen Scheide mit einem äußerst empfindlichen, difficilen Organ zu thun hat, bei dem eine äußerst genaue Abmessung der Temperatur des Wassers eine Vorbedingung jeder Einspülung ist. Am zweckmäßigsten werden sich die Patientinnen nach ihrem Gefühl richten und lieber anfänglich das Wasser eher ein wenig zu warm, als zu kalt nehmen. Die Temperatur von 25—26° R. dürfte zum Anfang die geeignetste sein. Nachher kann man allmählich bis auf 22 bis 20° R., je nach Individualität und Krankheitsform auch noch auf eine niedrigere Temperatur herabgehen. Man muß sich nur immer die allgemeinen Grundsätze der Wasserheilmethode vor Augen halten: will man die Blutzufuhr nach den erkrankten Organen steigern oder will man sie vermindern, d. h. entzündungswidrig einwirken.

Fig. 108.
Der einfachste Einspülungsapparat.

Die Einspülungen, die bei den verschiedenartigsten Formen der Frauenkrankheiten (bei weißem Fluß, bei katarrhalischen Zuständen und Entzündungen der Gebärmutter, bei Geschwüren, Vorfällen, Knickungen derselben usw., bei Eier-

stocksentzündungen u. a. mehr) vorgenommen werden, modifizieren sich daher streng nach Sitz, Ausbreitung und Intensität des Uebels. Hat man es z. B. mit einer Geschwürsbildung oder einem Katarrh zu thun, so muß im allgemeinen hoch temperiertes, 22—24grädiges Wasser zur Einspülung genommen werden. Eine falsche Lage oder ein Vorfall der Gebärmutter, beides hervorgerufen durch Schwäche der betreffenden Bänder, schreibt dagegen kälteres Wasser (16 bis 20° R.) vor, da man die Blutzufuhr nach den Organen steigern will, um sie durch eine bessere Ernährung zu kräftigen. Liegt aber ein entzündlicher Zustand derselben oder benachbarter Organe noch nebenher vor, so hat man nur

Fig. 109. Ein Bidet.

Fig. 110. Ein Bidet mit Klysopompe.

höher temperiertes Wasser zur Einspülung zu verwenden und von einem kalten Einlauf gänzlich abzusehen.

Eine Frau wird aber selten ihren Zustand selbst richtig zu beurteilen wissen, und ich rate daher in Bezug auf die Vornahme der Einspülungen zur größten Vorsicht. Man gebrauche lieber vorwiegend milde Sitz-, Rumpf- oder Reibesitzbäder, oder appliziere die erregende, bezw. die beruhigende Kreuzpackung, und nehme nur nach einem stattgehabten Monatsflusse milde 24—26 grädige Ausspülungen zur Reinigung der Scheide und des Muttermundes vor. Während der Periode ist jede Einspülung streng zu unterlassen.

Der einfachste Apparat zu Einspülungen ist der auf

Fig. 108 dargestellte.*) Ein beliebiges Gefäß — Wasser, vielleicht 1/2 Liter — ein Gummirohr (ungefähr 1—2 Meter lang) und ein Mundstück (Mutterrohr) ist alles, was man braucht. Das Mundstück ist aber nicht, wie bei der Einrichtung zur Einspülung in den Mastdarm, ein kurzes, beinernes Röhrchen mit einer einzigen Oeffnung, sondern es besteht aus einer langen, dünnen, nach der Gestalt der Scheide geformten Röhre von Hartgummi, die, — „Mutterrohr" — genannt, einen kugelförmigen stumpfen Kopf besitzt, in dem sich, wie bei einer Gießkanne, viele kleine Oeffnungen befinden.

Die Patientin legt nun den Schlauch in das mit Wasser angefüllte Gefäß derart, daß das Ende des Schlauches mit dem daran befestigten Mutterrohr zu dem Gefäße heraushängt, setzt das Gefäß auf einen Stuhl und sich selbst über einen Eimer oder auf eine Fußbank, stellt aber vor die Fußbank auf den Fußboden ein anderes Gefäß, bestimmt zur Aufnahme des aus der Scheide herausfließenden Wassers, saugt nun zunächst mit dem Munde die Luft aus dem Gummischlauch heraus und führt sodann das Mutterrohr, sobald sich angesaugtes Wasser an der Oeffnung desselben zeigt, vorsichtig in die Scheide ein.

Bequemer und weniger umständlich ist die Anwendung der Klysopompe (Fig. 103) und des Irrigators (Fig. 104), an deren Schlauchende gleichfalls ein Mutterrohr angeschraubt wird. Die Patientin setzt sich auf einen Stuhl, einen Schemel oder legt sich aufs Bett, um die Einspülung vorzunehmen, nur muß sie immer ein passendes Gefäß vor ihrer Schoßgegend placieren, um den Abfluß des Wassers aus der Scheide auf den Fußboden des Zimmers oder aufs Bett zu verhüten.

Am besten nimmt sie die Einspülung auf einem sogenannten „Bidet" (Fig. 109) vor und verwendet dann gleichzeitig den Irrigator, der 1 Meter hoch an einer Wand hängt. Sonst ist das Bidet mit darin angebrachter Klysopompe und apartem Wasserbehälter (Fig. 110) sehr zu empfehlen.

---

*) Der Gummischlauch auf Fig. 108 ist mit einem Mundstück zur *Darmeinspülung* versehen.

4. Die Einspülung (Einspritzung) in das Ohr.

Zur Reinigung des „Ohrs" bei Ohrenfluß, bei Eiterungsprozessen, bei sogenannten Mittelohrkatarrhen, zum Erweichen von verhärtetem Ohrenschmalz usw. sind „Einspülungen" mit lauem Wasser (25—28° R.) sehr angebracht. Nur muß man dem Wasserstrahl eine derartige Richtung geben, daß er nicht direkt das Trommelfell trifft. Man richte also den Wasserstrahl nach der Seite. Also Achtung und Vorsicht! Die Ausspülung wird einige Male wiederholt, so lange, bis das Wasser klar aus dem Ohr herausläuft. Alsdann trocknet man das Ohr am besten mit Verbandwatte aus. Fig. 111 und Fig. 112 stellen Ohrenspritzen dar. Die Spritze auf Fig. 111 ist von Glas und findet auch ihre Verwendung zu Einspritzungen in die Harnröhre, zu denen man 25—27 grädiges Wasser und ungefähr $^{1}/_{8}$ Liter davon nimmt. Zur ausschließlichen Behandlung des Ohrs ist die auf Fig. 112 abgebildete Spritze vorzuziehen, da sie eine weiche Kanüle (Röhrchen) besitzt.

Fig. 111. Eine Glasspritze für Einspritzungen ins Ohr und in die Harnröhre.

Fig. 112. Eine Gummispritze mit weicher Kanüle fürs Ohr.

5. Die Einspülung (Einspritzung) in die Nase.

Die „Einspülung in die Nase" wird mit Wasser in der Temperatur von 25—27° R. vorgenommen. Die Ausspülung kann man sowohl mit einer Nasenspritze (Fig. 113), als auch mit einem Irrigator (Fig. 104) (Nasendusche) bewerkstelligen. Auch kann man eine Art „Nasenbad" nehmen, indem man das Wasser aus einer Schüssel in die Nase aufzieht. Kindern läßt man das Wasser aus einem reinen Schwamm in die Nase aufziehen. Zur Nasendusche kann man auch den auf Fig. 108 dargestellten Klystierapparat benutzen. Nur darf man das Gefäß, wie auch den zum Naseneinlauf benutzten Irrigator, nicht zu hoch placieren. — Ein halber Meter Höhe reicht aus. Bei der durch einen

Apparat vorgenommenen Nasenspülung fließt bei einer sonst „normalen" Nase dann das Wasser gewöhnlich zum „anderen" Nasenloche wieder heraus, da in dem „einen" Nasenloche bekanntlich das Mundstück der Spritze sitzt. Auch kann man Wasser in den Mund nehmen, den Kopf weit zurücklegen, den Mund schließen und dann mit einer Vorwärtsbeugung des Kopfes das Wasser durch die Nase herausexpedieren.

Die Nasenausspülungen sind angezeigt bei Kopfschmerzen, Stirndruck, Eingenommenheit des Kopfes, Schwindel, Schlaflosigkeit infolge von Katarrh der Nasen- und der Stirnhöhle, bei skrofulösem Nasenkatarrh mit stinkend eiterigem Ausflusse (Stinknase) usw., überhaupt bei allen akuten wie chronischen Krankheiten, bei denen eine Ableitung vom Gehirn als zweckdienlich erscheint.

Verstopfungen der Nase, bedingt durch einen Entzündungszustand derselben, bilden die Gegenanzeige für die Ausspülungen mittels Irrigators und für Aufziehen des Wassers aus einem Gefäß. Man halte in diesem Falle die Nase nur ins Wasser und nehme Kopfdämpfe (siehe diese im Inhaltsverzeichnis). Die Dämpfe lösen die zähen Schleimmassen, die der Luft und dem Wasser den Weg verlegen.

Fig. 113. Eine Gummispritze mit weicher Kanüle für die Nase.

Den Beschluß des Naseneinlaufs bildet am besten eine Gurgelung der Rachenhöhle mit Wasser in der Temperatur von 16—18° R. — Bei Bräune (Krupp), Diphtheritis, Mandelentzündung usw. empfehlen sich 15—18 grädige Ausspritzungen des Rachenraumes mit Wasser, dem am besten etwas reiner, frisch ausgepreßter Citronensaft beigemischt ist.

IV.

Die Dampf- und die Heißluftbäder und ihre Anwendung.

---

1. Allgemeines.

Werfen wir einen Blick in die Geschichte der Balneotherapie, so werden wir finden, daß die Schwitzbäder schon im grauen Altertum als das beste Reinigungsmittel, als ein verjüngendes, die Kräfte stählendes, gesundheitsbeförderndes Verfahren, als ein wichtiges Vorbeugungsmittel gegen Erkrankungen aller Art angesehen wurden. —

Schon um das Jahr 340 v. Chr. gelangte das Schwitzbad als Heilmittel unter dem griechischen Arzt Chrysippos zur Anwendung, der seine Patienten zur Heilung der Wassersucht in ein mit Wasserdämpfen angefülltes — Faß setzte und daher mit Recht als „Erfinder" des sogenannten Kastendampfbades, wenn auch nicht gerade des „patentierten", gelten darf. Bei den Lacedämoniern standen die Schwitzbäder in hohem Ansehen, und zur Zeit Alexanders des Großen existierten öffentliche Schwitzbäder, die, wie bei uns die öffentlichen, jedermann zugängigen, winterlichen Wärmstuben, den unbemittelten Volksklassen unentgeltlich zum Gebrauch offen standen. „In balneis salus", — „In den Bädern liegt das Heil!" lautete ein Wahlspruch der Römer, und ein römischer Schriftsteller konnte daher wohl mit Recht behaupten: „Durch sechs Jahrhunderte hindurch bedurfte das badende Rom keines Arztes!" Die kolossalen, von den römischen Kaisern gebauten Badeanstalten — römische Bäder — spotten jedes Vergleichs mit irgend einer Schöpfung dieser Art aus unseren Tagen, der irisch-römischen, türkischen oder Heißluftbäder.

Wie wichtig die Pflege der Haut für die Gesundheit des Menschen ist, bedarf wohl an dieser Stelle keiner nochmaligen Erörterung. Die Haut ist ein Schutz-, ein Sinnes- und ein Absonderungsorgan. In letzterer Beziehung fallen ihr zwei Aufgaben zu: die Ausscheidung und die Aufsaugung.

Durch die Ausdünstung und den Schweiß entfernen wir Auswurfsstoffe aus unserem Körper, wir scheiden Kohlensäure aus und nehmen dafür Sauerstoff ein. Diese Aufgaben zu erfüllen sind einer in ihrer Pflege vernachlässigten Haut verwehrt. Die Auswurfsstoffe lagern sich im Körperinnern fest (siehe S. 270 u. f.) und bedingen einen Krankheitszustand, Verweichlichung. Der Wassergehalt (Blutwassergehalt) des Körpers nimmt zu, was so viel bedeutet wie Blutarmut, und es sinkt damit die Leistungsfähigkeit aller Körperteile, die weniger ernährt und dann selbst wasserreicher werden, wenn der Wassergehalt auch nicht so sichtbar ist wie der Fettgehalt des Körpers oder einzelner seiner Teile. (Siehe auch darüber das Kapitel: „Abhärtung und Verweichlichung“, I.)

Um den Körper von dem überflüssigen Gehalt an Blutwasser (Serum) zu befreien, die Erregungsfähigkeit von Nerven und Muskeln, überhaupt seine Leistungsfähigkeit (Arbeitsfähigkeit) wieder herzustellen, ist ein Schwitzbad das geeignetste Mittel, und dieses sollte jeder Mensch, der sich auf der Höhe seiner Arbeitsfähigkeit erhalten will, wöchentlich ein- bis zweimal anwenden. Es giebt heutigestags eben keinen gesunden Menschen mehr, wir sind alle, ohne Ausnahme, mehr oder weniger mit Krankheitsstoffen belastet, unsere Haut befindet sich in einem mehr oder weniger vernachlässigten Zustande, wir leiden alle an mehr oder weniger überschüssigem Gehalt an Blut- und Gewebswasser, es ist daher ein vorbeugendes Verfahren zum Schutz vor Erkrankungen und zur Erlangung eines dispositionsfreien Zustandes für Seuchen und Ansteckungen aufs dringendste geboten.

Durch Einwirkung des Dampfes wird die Haut erweicht, durch ein zweckmäßig damit verbundenes Reiben die abgestorbene Epidermis entfernt, das Blut an die Körperoberfläche gelockt und mit dem ausbrechenden Schweiße eine Menge Krankheitsstoffe durch die Haut hindurch ausgeschieden.

In der Krankenpraxis verwendet die Wasserheilmethode die für den menschlichen Organismus so äußerst wichtige feuchte Wärme (S. 350), in Form des Dampfes, nicht allein um den Körper zur Ausscheidung anzuregen, sondern auch um ihn oder einzelne seiner Teile zu erwärmen.

Ist eine Erwärmung des Körpers oder einzelner seiner Partien eingetreten, so hat man auch eine Hautdurchblutung damit hervorgerufen, der allerdings das wichtigste Moment einer durch Kälte erzeugten Erwärmung, einer Hautdurchblutung, fehlt, nämlich die Reaktion und die auf dieser beruhende heilkräftige Wirkung. Es kann daher ein Dampfbad, in Form einer Ganz- oder Teilanwendung, nur immer den Zweck einer Vorbereitung für ein nachfolgendes kaltes, erregendes Verfahren, das die Erzeugung einer Reaktion bezweckt, verfolgen, diejenigen Fälle natürlich ausgeschlossen, wo man ein erregendes Verfahren infolge der daniederliegenden Reaktionskraft des Kranken gänzlich oder vorläufig zu unterlassen hat, oder wo man ein erwärmendes Verfahren überhaupt nur als Palliativmittel anzuwenden beabsichtigt. Doch davon mehr in den folgenden Kapiteln.

2. Das russische Dampfbad.

Eine Badeeinrichtung, die in Rußland so allgemein ist, daß sie sogar auf dem kleinsten Dorfe nicht fehlt, ist das Dampfbad. Mit dem Anfange dieses Jahrhunderts wurde das „russische Dampfbad“ auch in dem übrigen Europa, insbesondere in unserem geliebten Vaterlande, in Deutschland, eingeführt, so daß wir, wenn wir von einem russischen Dampfbade sprechen oder es nehmen, wohl in den seltensten Fällen daran denken, daß wir diesen Fortschritt der Kultur — „russischen Zuständen“ zu verdanken haben.

Das russische Bad, wie es außerhalb des Zarenreiches im Gebrauche ist, stellt eine Einrichtung dar, in der man einen mit Wasserdämpfen*) angefüllten Raum und anliegende Räume mit Badeeinrichtungen (Vollbad, verschiedene Arten von Duschen), sowie solche zum Zwecke des An- und Auskleidens und der Ruhe nach dem Bade findet. Die Dämpfe des russischen Dampfbades haben eine Temperatur

*) Der Wasserdampf wird in Rußland durch Aufgießen von Wasser auf glühende Felssteine, die auf einen Eisenrost gelegt sind, erzeugt. Die Steine werden durch ein untergelegtes Feuer glühend erhalten. In anderen europäischen Staaten wird der Dampf im russischen Dampfbade in Wasserkesseln erzeugt und durch Rohre in den Dampfbaderaum hineingeleitet.

von 33—40° R. — Zum Liegen oder Sitzen in dem Dampfraume dienen horizontal gestellte, in verschiedener Höhe treppenartig längs den Wänden angebrachte Bänke aus Holz, meistens jedoch aus Marmor. Physikalischen Gesetzen zufolge ist bekanntlich die Luft an der Zimmerdecke wärmer, als am Fußboden, mithin weisen auch die Dämpfe im Baderaume nach der Decke zu eine allmählich ansteigende höhere Temperatur auf. Der Badende ist also durch die in verschiedener Höhe angebrachten Bänke in den Stand gesetzt, durch eine entsprechende Lage sich selbst das Dampfbad zu modifizieren.

Man bleibt gewöhnlich eine Zeit von 10—15 Minuten im Dampfe liegen, um dann eine temperierte kalte Brause*), die sich entweder innerhalb oder außerhalb des Dampfraumes befindet, zu nehmen. Nach dieser Brause dampft und schwitzt man dann wieder weiter, duscht hierauf wiederum, bis man nach einem drei- bis viermaligen Turnus fühlt, daß man „genug" hat. Nach beendetem Dampfbade hat unbedingt stets ein abkühlendes Verfahren außerhalb des Dampfraumes zu erfolgen. Dasselbe besteht zumeist in einem temperierten kalten Vollbad oder in einer Brause, die zum Beginn auf „lau" gestellt ist, und nach und nach durch allmähliches Zudrehen des „warmen Hahnes" immer kühler und zuletzt ganz kalt wird. Während der Wasserdampferwärmung tritt ab und zu ein Badewärter oder eine Badewärterin ein, um die ganze vordere und hintere Körperhälfte des liegenden Badenden mit frischen, belaubten Birkenzweigen zu „beklatschen", durch welche Prozedur eine ganz eigenartige Empfindung, die zwischen Behagen und Unbehagen die Mitte hält, hervorgerufen wird. In den meisten Badeanstalten wird auch noch der Badende im Dampfraume selbst, oder nach voraufgegangener kurzer Abkühlung außerhalb desselben, mit einer Bürste abgeseift, und setzt alsdann entweder das

---

*) Der echte Russe auf dem Dorfe benutzt zur Abkühlung vorbeifließende Bäche oder naheliegende Teiche, in die er sich stürzt, und eilt nach geschehener Abkühlung sofort wieder in den Dampf zurück. Im Winter ersetzt ihm das Wasser der Schnee, in dem er sich bis zur Abkühlung herumwälzt, um sich dann sogleich wieder den heißen Dämpfen von 35—40° R. auszusetzen. Die hierdurch erzielte Reaktion ist natürlich „großartig", doch möchte ich dieses Verfahren durchaus nicht jedermann anraten, denn auch durch die Wechselfolge von milderen Reizextremen kann man eine genügende Reaktion hervorrufen.

Dampfbad fort oder beendet dasselbe. Zuweilen tritt auch noch Massage (Kneten, Klopfen, Hacken, Streichen, Reiben usw.) des ganzen Körpers zu der Abseifprozedur hinzu, kurz und gut, es giebt eine Menge von Modifikationen beim Gebrauch des russischen Dampfbades, die der geehrte Leser alle — nicht zu kennen braucht, da das russische Dampfbad unter den Anwendungen der natürlichen Heilweise nur eine ganz untergeordnete Stelle einzunehmen pflegt. Es wird anderen Prozeduren, bei denen sich der Kopf außerhalb des Dampfes befindet, und bei denen man nicht nötig hat, die Ausdünstungen seiner Mitbadenden einzuatmen, der Vorzug gegeben.

Nach dem Bade wird man abgetrocknet, und dann legt man sich gewöhnlich in dem Ankleideraum in einer besonderen Zelle auf eine Art Sopha (lectulus der alten Römer), um, in ein Leinentuch gehüllt, etwas auszuruhen, oder man erhält, wenn das Bad einem Heilzwecke diente, noch eine Trockenpackung, die allerdings kein Bestandteil des ursprünglichen russischen Bades ist, sondern die ihm von „medizinwissenschaftlicher“ Seite erst beigefügt worden ist.

Nach gepflogener Ruhe kleidet man sich an und verläßt die Badeanstalt, um sich, was jetzt sehr am Platze ist, zu einem heilsamen Spaziergange ins Freie zu begeben. Keinesfalls aber suche man, was beim Kulturmenschen leider fast zur Regel gehört, das Wirtshaus auf. Denn die im Dampfbade verringerte Fremdstoffansammlung des Körpers würde dadurch unverzüglich einen, womöglich noch gesteigerten Ersatz durch Einfuhr neuer pathologischer Produkte, durch das Bier und die zahllosen Bakterien der Wirtshausluft, finden.

Ueber die physiologische Wirkung der Dämpfe auf den menschlichen Organismus, also auch der „Dämpfe des russischen Dampfbades“, werde ich mich noch in einem der folgenden Kapitel äußern.

3. Das römisch-irische Bad.

Die „römisch-irischen Bäder“, so genannt, weil die alten Römer gern in dieser Form badeten und, nachdem die Bäder Jahrhunderte lang in Vergessenheit geraten waren, in der gleichen Form erst vor ungefähr fünfundzwanzig

Jahren durch einen Arzt, Dr. Rich. Barter, in Irland wieder eingeführt und damit gewissermaßen rehabilitiert wurden, haben von hier aus schon vor einer ganzen Reihe von Jahren ihren Einzug in die größeren Städte des europäischen Kontinents gehalten. — Das Bad war bei den Griechen, Arabern und Türken fast dasselbe. Die kleinen Abweichungen, welche sich nach größerer oder geringerer Verwöhnung und Liebe zum Luxus und nationalen Gepflogenheiten in der Art des Bades ergaben, waren nur unwesentlich.

In gegenwärtiger Zeit ist die Einrichtung eines römisch-irischen Bades, wie wir es fast in allen größeren Städten Deutschlands und des Auslandes finden, die folgende:

Aus einem Warteraume, sowohl bestimmt für die Badegäste des römisch-irischen, wie für die des russischen Dampfbades — denn beide Bäder sind gewöhnlich in benachbarten Räumen, des gemeinschaftlichen Gebrauchs der Dusch- und Abkühlungsräume halber, eingerichtet — gelangt man in einen mehr oder minder geschmackvoll und komfortabel eingerichteten, mit Ruhebetten (lectuli der alten Römer) versehenen Raum, das sogenannte „Frigidarium“, in dem gewöhnlich eine Temperatur von 18—20° R. herrscht. — Hier entledigt man sich seiner Kleider, erhält einen Badeschurz, bekleidet seine Füße mit Sandalen, die mit dicken Holzsohlen versehen sind, nimmt ein oder zwei Handtücher und begiebt sich in den ersten Schwitzraum, das sogenannte „Tepidarium“, wo eine Temperatur von 32—36° R. herrscht. Hier verweilt man, auf Strohsesseln oder Holzbänken ruhend, lesend oder sich mit anderen Badegästen unterhaltend, so lange, bis der Schweiß ausbricht. Je nach Individualität kann dies eine halbe Stunde, auch noch länger dauern. Verzögert sich der Schweißausbruch über Gebühr, so läßt man sich von der bedienenden Person mit Frottierhandschuhen oder einem rauhen Handtuche abreiben. — Ist der Schweiß da, und hat man noch $^1/_4$—$^1/_2$ Stunde reichlich geschwitzt, so daß der Aufenthalt in diesem Raume gewöhnlich 1 Stunde zu betragen pflegt, so begiebt man sich in einen andern Raum, „Sudatorium“ genannt, in dem die Temperatur 40—50° R. beträgt. Hier schwitzt man noch ungefähr 5—10 Minuten und tritt dann eilends in das sogenannte „Lavacrum“ ein, einen Raum, der die Bäder und die verschiedenen Arten von Duschen enthält. Es herrscht hier gewöhnlich eine Wärme

von 22—25° R. Im Lavacrum wird man zunächst, nachdem man sich des Schurzes und der Sandalen entledigt hat, lauwarm (28—30° R.) abgeduscht, dann auf eine hölzerne Bank gelegt, auf der man abgeseift und massiert wird. Bei der Massageprozedur ist das kunstgerechte Kneten die Hauptsache. Sämtliche Muskeln und die erreichbaren inneren Organe müssen gedrückt, geschoben, erregt und bewegt werden; die sämtlichen Gelenke müssen wiederholt gebogen und gestreckt werden. Ist dieses geschehen, so wird man unter einer lauwarm beginnenden Brause, die nach und nach kühler wird, abgespült und abgekühlt, und begiebt sich dann auf einige Augenblicke in ein kaltes (16—20° R.) Vollbad, wird dann abgetrocknet, erhält einen langen Bademantel, Strohpantoffeln und einen leinenen Turban und geht damit bekleidet nun wieder ins Frigidarium zurück, wo man leicht eingehüllt die vollständige Abkühlung abwartet.

Selbstredend ist auch der Gebrauch des römisch-irischen Bades, gleichwie der des russischen Dampfbades, nach Individualität des Badenden einer Menge von Modifikationen unterworfen. Es würde mich aber zu weit führen, dieselben hier alle zu besprechen.

Was die physiologische Wirkung dieser Art Bäder anbelangt, so rühmt ein jeder, der ein römisch-irisches Bad einmal aus diätetischen Rücksichten oder aus „Wissensdurst" genommen hat, das angenehme leichte, nach dem Bade eintretende Gefühl. Das römisch-irische Bad ist weder ein Wasser-, noch ein Dampfbad, sondern ein „Heißluftbad". Durch den hohen Wärmegrad der trockenen Luft wird die Haut heiß, ihre Blutgefäße werden erweitert, die Hautdurchblutung wird befördert, und hieraus resultiert eine erhöhte Thätigkeit der Schweißdrüsen auf der ganzen Körperoberfläche. Der sich auf der Haut bildende Schweiß kommt aber infolge der heißen, trockenen Luft zu einer schnelleren Verdunstung als im Dampfbade, wo in dem dunstgesättigten Raume die Abgabe von Hautdunst geringer ausfällt, und es strömt infolgedessen immer neuer Schweiß nach. Es kommt also in einem römisch-irischen Bade zu einem erheblichen Flüssigkeitsverlust des ganzen Körpers.

Obschon man auch sogenannte pneumatische Einzelschwitzbäder, bei denen sich der Kopf außerhalb der heißen, trockenen Luft befindet, konstruiert hat, so bin ich doch in den Fällen,

wo man dieselben nicht erhalten kann, kein prinzipieller Gegner des römisch-irischen Bades, sondern empfehle dasselbe — selbstredend bei Beobachtung der nötigen Vorsichtsmaßregeln — denjenigen Patienten, welche eine Verminderung ihres überschüssigen Blut- und Gewebswassers zu Abhärtungszwecken anstreben. Wo es sich um Zerteilung und Aufsaugung wassersüchtiger Ausschwitzungen in der Haut oder in der Brust- und Bauchhöhle handelt, kann man immerhin zur Anwendung des römisch-irischen Bades seine Zuflucht nehmen, wie es auch chronische Hautübel, Erkältungskrankheiten, rheumatische Affektionen der Muskeln und der Gelenke, Gicht, Verdauungsleiden, die auf Störungen des Blutumlaufs in der Pfortader beruhen, Leberanschwellungen, Hämorrhoiden, Trägheit des Darmes, Fettsucht usw. als angezeigt erscheinen lassen.

Die Gegenanzeige bilden selbstredend Entartungen und Schwund edler Organe, Gehirn- und Rückenmarksleiden, Neigung zu Schlagfluß, vorgeschrittene Tuberkulose, Herz- und Gefäßerkrankungen usw.

4. Das Kastendampfbad.

Das „Kastendampfbad" (Ganzdampfbad)*) (Fig. 114) ist ein russisches Einzeldampfbad und gewährt den großen Vorteil, daß sich der Kopf außerhalb des Dampfes befindet.

---

*) Der „Volldampf nach Kneipp" unterscheidet sich in keiner Weise von dem Ganzdampfbade. Der hochwürdige Herr hält nicht viel vom Dampfen, wie ich dies schon auf S. 401 erwähnt habe.

„Dieser allgemeine Dampf," schreibt Kneipp in seinem „Testament", S. 116, „kann angewendet werden bei chronischen Gichtleiden und bei Flechten, wenn der Flechtenkranke nicht zu mager ist. Er erweist sich auch wirksam zur Entfettung; bei großen Blutstauungen bewährt er sich ebenfalls vorzüglich."

„Sollte sich jedoch einer verleiten lassen wollen, den Volldampf, weil der in dem Schwitzkasten hervorgerufene starke Schweiß so gründlich ausleitet, recht oft zu gebrauchen, so muß ich vor einem solchen Beginnen ganz ernstlich warnen, weil eine zu oftmalige Anwendung desselben eine zu große Ausdehnung der Hautgefäße bewirken würde. Zudem würde, wie überhaupt Wärme schlaff macht, ein zu häufiger Volldampf nur noch schlaffer machen. Nach allen Erfahrungen, welche ich durch oftmaliges Anwenden gewonnen habe, ließ ich in der Woche gewöhnlich nur einmal,

Der Patient sitzt völlig unbekleidet im Dampfbadekasten auf einem Rohrsitz. Die Füße ruhen auf einer, häufig durchlöcherten Fußbank, auf die man mit Nutzen ein zusammengefaltetes Tuch legt. Zuweilen ist auch noch auf der Vorderseite des Kastens in einer kleinen Oeffnung unmittelbar vor dem Gesicht des Patienten ein Thermometer angebracht, auf dem man die während des Dampfbades im Kasten herrschende Temperatur ablesen kann. Der nötige Dampf wird in Badeanstalten in Wasserkesseln, in Privathäusern, in der Familie dagegen auf einem Petroleumkochofen oder einem kleinen Kanonenofen in einem Kessel erzeugt, auf dem sich ein trichterartiger Deckelverschluß zum Befestigen eines Gummischlauches befindet. Eigens zum Zwecke des Dampfbadegebrauches konstruierten Dampferzeugern mit Gummischlauch (Fig. 118) ist unbedingt der Vorzug zu geben. Es ist an diesen Dampferzeugern auch ein Hahn angebracht. Man kann so durch Auf- und Zudrehen desselben den Dampf nach Wunsch entströmen lassen, ganz abstellen, mit einem Worte, regulieren. Der Gummischlauch leitet nun vom Dampferzeuger aus den Dampf in den Kasten unter ein siebähnliches, fein durchlöchertes, 5—10 Centimeter über dem Fußboden des Dampfkastens befindliches, ungefähr die ganze Breite und Länge desselben ausfüllendes Brett, und durch dasselbe hindurch in den ganzen Kasten hinein.

Das Kastendampfbad wird meistens in der Temperatur

---

höchstens zweimal einen solchen Dampf nehmen, die andern Tage aber kalte Anwendungen machen."

„Dieses Kastenschwitzbad ist in der einfachsten Weise das bekannte russische Bad, bei welchem geschwitzt und hernach ins Wasser getaucht wird."

„Mancher Korpulente wird glauben, daß dieser Volldampf für seinen Körper am besten sei, um recht viel wegzuschwitzen. Ich muß aber bemerken, daß starke und korpulente Körper ohnedies schon schlaff sind, und daß durch solche Schwitzbäder die Schlaffheit mehr zu als abnehmen würde; ich bin auch zu der Ueberzeugung gekommen, daß bei solchen Leuten Vollgüsse, Regengüsse und Blitzgüsse viel günstiger wirken, um ihr Gewicht zu vermindern und ihren Körper kräftiger und widerstandsfähiger zu machen. Im Wechsel mit kalten Anwendungen aber kann ein Volldampf recht gut empfohlen werden."

„Wie vorteilhaft kann man also sowohl auf den ganzen Körper, als auch auf einzelne Teile einwirken! Wie schonend kann man vorgehen, wenn nur einzelne Teile in Schweiß gebracht werden, wo es der ganze Körper nicht notwendig hat!"

von 32—35° R. genommen. Man läßt den Patienten darin, bis ihm der Schweiß auf der Stirne perlt, und giebt ihm dann in den Fällen, wo es angebracht ist, unmittelbar aus dem Schweiße heraus, eine erregende Ganzpackung, die selbstredend schon fertig hergerichtet sein muß. Man kann das

Fig. 114. Das Kastendampfbad.

Wasser, in das die feuchte Einlage der Packung eingetaucht wird, in diesem Falle ganz gut in der Temperatur von 14 bis zu 16° R. nehmen, da bei heißer, schwitzender Haut die Kälte nicht allein weniger unangenehm empfunden wird, sondern weil auch eine niedere Temperatur erfahrungsmäßig eine weit günstigere, eingreifendere Wirkung hat.

Auch kann man, ganz wie beim russischen Dampfbade, nach einer kurzen kühlen oder modifiziert kalten Brause noch einmal in den Dampfbadekasten hineinspazieren, dann nochmals schwitzen und hierauf ein Vollbad in der Temperatur von 24—26° R., oder ein Halbbad in der Temperatur von 22—25° R., oder ein Rumpfbad in der Temperatur von 18 bis 20° R., eine Abklatschung oder eine Abwaschung usw. wählen, ganz nach Individualität und nach der bezweckten Wirkung.

Nur hüte man sich vor Uebertreibungen in Bezug auf Dauer und Temperatur des Dampfbades, sonst schadet man, anstatt zu nützen. Ein zu wenig kann man in chronischen Leidenszuständen bald wieder nachholen, ein zu viel hat man mit der Verminderung seiner Lebens- und Heilkraft zu büßen.

Es ist vorteilhaft, dem Patienten, währenddem er schwitzt, eine kühlende Kopfkompresse aufzulegen und sie zu erneuern, wenn sie heiß geworden ist. Auch wische man dem Badenden häufig Gesicht und Hals mit einem naßkalten Tuche ab. Sonst aber halte man den Hals mit einem leinenen oder wollenen Tuche bedeckt, um das Herausdringen des Dampfes zu verhüten. Kranke Körperteile schalte man im Dampfbade durch Teilpackungen oder Extrakompressen aus. Empfindet der Badende Durst, so reiche man ihm unbedenklich kaltes Wasser zum Trinken.

Das Kastendampfbad ist in der Familie durch andere Dampfanwendungen, die in den folgenden Kapiteln noch besprochen werden, leicht zu ersetzen. Ueber seine Anzeige und Wirkung siehe unter: „Wichtige allgemeine Bemerkungen zu den Dampfbädern". — Doch will ich das eine schon vorausschicken, daß während einer Dampfprozedur stets ein oder mehrere Fenster geöffnet sein müssen. Bei Beginn der Anwendung, beim Auskleiden, und bei Beendigung der Prozedur, sowie beim nachfolgenden Abkühlungsverfahren sind die Fenster wieder zu schließen. Dies gilt namentlich für den Sommer. Im Winter öffne man ein wenig einen oberen Fensterflügel.

5. Das Rohrstuhldampfbad.

Die Anwendung eines „Rohrstuhldampfbades“ erheischt: 1, 3 oder 4 Rohrstühle oder eine Rohrbank, 1 bis 3 Töpfe mit kochendem Wasser, besser, die eigens zu diesem Zwecke konstruierten Dampftöpfe (Fig. 115), in denen man das Wasser durch ein untergesetztes Spirituslämpchen kochend erhalten und die Dampfwirkung mit einem Messingdreieck oder einem Holzkreuz regulieren kann, ferner 1 oder 2 wollene Decken, eine Voll-, Halb- oder Rumpfbadewanne, oder eine Abreibewanne.

Fig. 115. Ein Dampftopf.

Das Dampfbad mit einem Rohrstuhle und einem Dampftopfe.

Beim „Dampfbade mit einem Rohrstuhle und einem Dampftopfe“ (Fig. 116) sitzt der Patient völlig unbekleidet auf einem Rohrstuhle, unter dem ein Dampftopf (Fig. 115), oder ein Eimer oder sonst ein Gefäß mit kochendem Wasser steht. Patient, Stuhl und Topf sind mit einer oder zwei wollenen Decken mantelartig umhüllt. Die Decke wird am Halse und an den Füßen mit Sicherheitsnadeln befestigt. Der Kopf bleibt frei; die Füße ruhen entweder auf einem paar schmalen, dabei aber starken, festen Holzleisten (flachen Linealen), die auf einem Eimer, der zur Hälfte mit kochendem Wasser angefüllt ist, liegen (Fig. 127), oder stehen in einem heißen Fußbade. Um das kochende Wasser in einem gewöhnlichen Topfe oder in einem Eimer am Dampfen zu erhalten, legt man ab und zu, indem man vorsichtig die

Decke aufhebt, erhitzte, glühende Ziegelsteine oder braun-, nicht rotglühende Stahlbolzen hinein, oder man vertauscht das abgekühlte Wasser mit frischem kochendem, in der Ofenröhre bereit stehendem Wasser.

Fig. 116. Das einfachste Rohrstuhldampfbad.

Fig. 117. Der Kuhnesche zerlegbare Rohrstuhldampfbadeapparat.

Je nach Individualität und beabsichtigter Wirkung dehnt man das Bad 15—30 Minuten aus. Hierauf erfolgt ein abkühlendes Verfahren, wie unter „Kastendampfbad" ange-

geben. In Bezug auf Anzeige und Wirkung des Rohrstuhldampfbades siehe unter: „Wichtige allgemeine Bemerkungen zu den Dampfbädern“.

Das Dampfbad auf drei oder vier Rohrstühlen mit drei Dampftöpfen.

Bei dem „Dampfbad auf 3 Stühlen“ sitzt der Patient auf einem Rohrstuhle, und seine beiden Beine ruhen auf zwei aneinander gesetzten Rohrstühlen. Unter den drei Stühlen steht je ein Dampftopf, ein Eimer oder ein sonstiges Gefäß mit kochendem Wasser. Patient, Stühle und Töpfe sind mit einer oder zwei großen wollenen Decken gut umhüllt. Zu beachten ist, daß die Umhüllung nach allen Seiten hin bis auf den Fußboden reicht und namentlich den Hals luftdicht umschließt.

Bei dem „Dampfbad auf 4 Stühlen“ liegt der Patient der Länge nach auf vier aneinander gesetzten Rohrstühlen. Sein Kopf ruht auf einem kleinen Roßhaarkissen. Unter dem Stuhl, auf dem der Kopf liegt, steht kein Dampftopf, sondern nur unter jedem der drei anderen Stühle. Der Patient wird nun mit einigen Wolldecken gut umhüllt. Die Wollumhüllung muß nach allen Seiten hin bis zum Erdboden herabreichen und vor allem den Hals gut umschließen. Man muß also zwei bis drei genügend lange und breite Wolldecken zur Stelle haben, da die Lehnen der Stühle auch mit zu verhüllen sind.

Es empfiehlt sich, bei dem Dampfbade auf 3 oder 4 Stühlen den Patienten zunächst hinlegen zu lassen und ihn sorgfältig zu verhüllen, und dann erst, indem man die Wollumhüllung an einer Seite etwas aufhebt, die Dampftöpfe unter die Stühle zu setzen. Bei sehr empfindlichen Patienten legt man zuvor noch eine dünne Wolldecke auf die Stühle. Man fülle die Gefäße nur zur Hälfte oder nur zu zwei Dritteilen mit heißem Wasser, damit der Dampf infolge zu großer Nähe des kochenden Wassers nicht brennt oder sticht. Während des Bades reiche man dem Patienten ab und zu kaltes Wasser zum Trinken, kühle seinen Kopf mit Kompressen, oder winde turbanartig ein dickes nasses Tuch um denselben. Im übrigen gelten für das Abkühlungsverfahren usw. die Grundsätze, die der geehrte Leser zugleich mit der Anzeige und der

Wirkung der eben besprochenen beiden Verfahren unter: „Wichtige allgemeine Bemerkungen zu den Dampfbädern" in einem der folgenden Kapitel nachsehen möge.

Das Rohrstuhldampfbad nach Kuhne.

Das „Rohrstuhldampfbad nach Kuhne"*) wird auf einem Apparat genommen, wie ihn Fig. 117 zeigt. Nachdem sich der Patient auf die Rohrbank gelegt hat und er mit einer großen wollenen Decke gut umhüllt worden ist, wobei namentlich auf gute, dichte Umhüllung des Halses zu achten ist, setzt man zwei oder drei Dampftöpfe auf die Fußbretter des Apparates. Die Dampfeinwirkung reguliert man, indem man die Deckel der Töpfe, die auf einem Dreieck von dickem Messingdraht oder einem 1 Centimeter dicken Holzkreuz liegen, mehr oder weniger seitwärts schiebt und also mehr oder weniger Dampf entweichen läßt. Einen Topf stelle man unter die Füße, den zweiten unter die Kreuzgegend, den dritten unter den Rücken des Patienten. Bei Kindern nimmt man nur einen oder zwei Töpfe. Nach 10 bis 15 Minuten wende sich der Badende, der bis dahin auf dem Rücken gelegen hat, auf den Bauch, damit derselbe und die Brust auch „ihren Teil bekommen". (Das Wenden des Körpers möge man auch bei den vorhin geschilderten Dampfbädern auf drei oder vier Stühlen stattfinden lassen.) Gut ist es, bei der Bauchlage sich von der bedienenden Person die Wolldecke über den Kopf ziehen zu lassen, damit auch dieser gehörig in Schweiß gerät. Das Atmen kann trotzdem ungehindert von statten gehen, da der Kopf, vielmehr das Gesicht auf dem Apparate auf einem Kopfteil von Rohr aufliegt. — Das Bad dehne man dann nach Belieben auf $^1/_4$—$^1/_2$ Stunde noch aus. „Körperteile, die besonders reich mit Gärungsstoffen belastet sind, kommen schwer in Schweiß, und der Kranke verlangt an diesen Stellen von selbst größere Wärme. Dies Verlangen erfülle man stets, gerade dadurch werden mittels dieser Dampfbäder so große Heilerfolge er-

*) Diese Dampfbäder haben vor anderen große Vorzüge. Durch die horizontale Lage des Körpers wird eine gleichmäßige Blutverteilung und normale Blutcirkulation erreicht, die Hautdurchblutung und damit die Schweißerzeugung an den Extremitäten (Händen und Füßen) gesteigert, und infolge hiervon der Kopf vor Kongestionen geschützt.

zielt." (Kuhne.) Man nehme diese Art Dampfbäder nur ein- bis zweimal die Woche. „Mehr als wöchentlich zwei Dampfbäder dürfen nur unter Leitung eines Sachkundigen genommen werden." (Kuhne.)

Nach dem Dampfbade erfolgt ein abkühlendes Rumpfbad (S. 743). Im übrigen siehe über Anzeige und Wirkung des Rohrstuhldampfbades unter: „Wichtige allgemeine Bemerkungen zu den Dampfbädern".

6. Das Bettdampfbad nach Rikli.

Das „Bettdampfbad nach Rikli", welches, wie ja schon aus der Bezeichnung hervorgeht, im Bette genommen wird, besteht aus folgender Einrichtung:

Fig. 118. Das Bettdampfbad (Nr. 1) nach Rikli.

Ueber die Matratze eines Bettes wird ein größeres Gummituch und darüber eine wollene Decke oder ein leinenes Tuch gebreitet, um das Durchrinnen des Schweißes zu verhüten. Hierauf legt sich der Patient, über den dann ein Lattengestell (Fig. 118) gesetzt wird. Die Decke dieses Gestells besteht aus querliegenden schmalen Holzleisten, von denen zwei nebeneinander liegende jedesmal einen Zwischenraum von $^1/_2$—1 Centimeter haben. Ueber das Lattengestell breitet man eine große wollene Decke, die nach allen Seiten des Bettes hin tief herabhängt, so daß nirgendswo Dampf entweichen kann. (Der Anschaulichkeit halber ist auf Fig. 118 die Decke an der dem Beschauer zugekehrten Seite in die

Höhe geschlagen.) Mittels Dampferzeuger und durch Gummischlauch wird in den luftdichten Hohlraum zu dem Badenden Dampf hingeleitet. Der Schlauch tritt innerhalb des Lattengestells in ein größeres durchlöchertes Holzkästchen ein, um eine gleichmäßige Verteilung des Dampfes zu ermöglichen. — Zu achten ist namentlich darauf, daß der Hals des Patienten mit der Wolldecke gut und fest umhüllt wird. Reicht eine Wolldecke nicht aus, um das Gestell luftdicht zu verschließen, so nimmt man deren zwei. Das Gestell ist verschiebbar, und lassen sich unter demselben Ganz-, Dreiviertel-, Halb-, Rumpf-, Bein- und Fußdampfbäder geben.

Das eben beschriebene Bettdampfbad dauert in der Regel ½—¾ Stunde. Will man eine größere Wirkung erzielen, so nimmt man nach dieser Zeit das Gestell fort und packt den Patienten in die wollene Decke ein.

Nach dem Bade folgt ein Abkühlungsverfahren; bei bettlägerigen Patienten eine Abwaschung (siehe diese im Inhaltsverzeichnis), bei leichteren Patienten ein Voll-, Halb- oder Rumpfbad. Ueber Anzeige und Wirkung des Bettdampfbades siehe unter: „Wichtige allgemeine Bemerkungen zu den Dampfbädern".

7. Das Bettdampfbad nach Canitz-Siegert.

Das „Bettdampfbad nach Canitz-Siegert" gelangt in der Praxis der natürlichen Heilweise sehr häufig zur Anwendung. Es läßt sich mit den einfachsten Mitteln, mit ein bis zwei wollenen Decken, einem feuchten Leinentuche und 3—5 feucht umwickelten Wärmkruken auch in der ärmsten Familie durchführen. Abgesehen von seiner milden und dabei doch eingreifenden Wirkung beruht nicht zum wenigsten auf letztgenanntem Umstande der Verdienst der Erfinder des Bades, der beiden Nestoren der Naturheilkunde, H. Canitz und W. Siegert.

Die Bettdampfbäder werden in folgender Weise genommen. Man legt, ganz wie bei der erregenden Ganzpackung (siehe diese S. 643 u. f.), zuerst die feuchte, gut ausgerungene Einlage um den Patienten herum und placiert alsdann unterhalb der Füße, quer vor dieselben, eine Wärmflasche, je eine an die äußere Seite des rechten und des

linken Beines, an die Kniegegend, und je eine an die rechte und linke Seite des Rumpfes, an die Unterarmgegend.

Die Wärmflaschen — am besten solche mit Patentverschluß (Fig. 119) — werden mit heißem Wasser (45 bis 50 ° R.) gefüllt. Dann wird um jede von ihnen ein in heißes Wasser eingetauchtes, nur mäßig ausgerungenes Handtuch gewunden, das auch den Verschluß der Flaschen mit bedeckt, und zuletzt wird jede so umwickelte Flasche in einen dicken, wollenen Strumpf gesteckt oder mit einer sonstigen gutschließenden Wollumhüllung umgeben. Auf diejenigen Stellen der feuchten Einlage, wohin die Wärmflaschen zu liegen kommen, legt man zwischen diese und den Körper noch ein Stück wollenes Zeug oder einen zusammengefalteten wollenen Strumpf, um jeder nur möglichen Gefahr des Verbrühens der betreffenden Körperteile zu begegnen.

Fig. 119. **Der luftdichte Sicherheitsverschluß einer Wärmflasche.**

Die vollendete feuchte Ganzeinpackung mit den an den Körper angelegten Wärmflaschen präsentiert sich nun, wie

Fig. 120. **Das Bettdampfbad (Nr. 2).** (Die vollendete Ganzpackung im feuchten Leinentuche mit fünf Wärmflaschen. — Der Patient liegt auf der Wolldecke.)

dies Figur 120 zeigt. — Die wollene Decke wird nun, ganz wie bei Ganzpackung (S. 648), um den Patienten herumgeschlagen, nur nicht so fest wie bei dieser angezogen (Fig. 121). Die vollendete Ganzdampfpackung wird durch Figur 122

dargestellt. Es wird darüber nun ein Federbett gebreitet, an den Seiten der Packung eingestopft, ein Federkopfkissen zwischen Füße und Fußende der Bettstelle gestopft und — der Patient seinem Schicksal überlassen. — Durch guten

Fig. 121. Das Bettdampfbad (Nr. 2). (Die Ganzpackung mit fünf Wärmflaschen. — Der Wärter hebt die wollene Decke, um durch das Einstopfen derselben unter die linke Schulter des Patienten die Packung zu schließen.)

Fig. 122. Das Bettdampfbad (Nr. 2). (Die geschlossene Ganzpackung mit fünf Wärmflaschen.)

Verschluß der Packung am Halse, womöglich durch ein extra übergebreitetes und um den Hals herum gut eingestopftes wollenes Tuch, ist ganz besonders Sorge zu tragen.

Kinder, reizbare und schwächliche Personen erhalten nur eine erregende Dreiviertelpackung mit drei Wärmflaschen

(Fig. 123) oder eine erregende Beinpackung mit der gleichen Anzahl Wärmflaschen (Fig. 124). Die letztere Art Dampfpackung wird auch mit Nutzen in den Fällen angewendet, wo man eine ableitende Wirkung auf Kopf und die Organe der Brusthöhle, oder eine auflösende auf die Beine selbst hervorrufen will.

Fig. 123. Das Bettdampfbad (Nr. 3).
(Die vollendete Dreiviertelpackung im feuchten Leinentuche mit drei Wärmflaschen. — Der Patient liegt auf der Wollumhüllung.)

Fig. 124. Das Bettdampfbad (Nr. 4).
(Die vollendete feuchte Beinpackung mit drei Wärmflaschen. — Die Wollumhüllung ist noch nicht um die Beine des Patienten herumgeschlagen.)

Die eben besprochenen verschiedenartigen Dampfpackungen lassen sich auch in der Weise ausführen, daß man die Wärmflaschen außen an die Wollumhüllung, nur unter dem Federbett, anlegt. Oder man giebt dem Patienten nur eine Trockenpackung (S. 721) und legt an diese dann drei oder fünf Wärmflaschen an. Usw. Die Bettdampfpackung oder das Bettdampfbad ist einer Menge von Modifikationen unter-

worfen, bedingt durch Konstitution, Alter, Geschlecht, Krankheitsgrad, Krankheitsform und durch den Grad der beabsichtigten Einwirkung.

Die Bettdampfbäder wirken so mild und so wenig angreifend, daß man sie dem Kinde wie dem Greise ohne Bedenken verordnen kann. Die durch die Dampfabgabe der Wärmflaschen in Verbindung mit der Ausdünstung des Körpers entstehende feuchte Wärme erweicht die Haut, öffnet ihre Poren, bewirkt ein lebhaftes Zuströmen des Blutes nach der Haut von inneren edlen, blutüberfüllten Organen, die peripheren Nervenendigungen werden in der wohlthätigsten Weise angeregt, damit über das Nervencentrum, das Gehirn, der gesamte übrige Nervenapparat beeinflußt, alte, festsitzende Krankheitsstoffe werden aufgelöst und mit dem Blute nach der Haut geschwemmt, wo sie in Dunstform ausgeschieden werden.

Ueber das abkühlende Verfahren nach einem Bettdampfbade, die Anzeige desselben usw. siehe unter: „Wichtige allgemeine Bemerkungen zu den Dampfbädern“.

8. Das Sitzdampfbad.

Ein Vorzug des Kuhneschen Zimmer- oder Rohrstuhldampfbadeapparates (Fig. 117) besteht darin, daß derselbe zerlegbar ist und daher einzelne Körperteile für sich allein gedampft werden können. Fig. 125 zeigt ein sogenanntes „Sitzdampfbad“, das man mit Nutzen bei Unterleibsbeschwerden der mannigfachsten Art, bei Stockungen zur Zeit der Menstruation und dabei vorhandenen krampfartigen Schmerzen, bei den verschiedenartigsten Frauenleiden, bei Hämorrhoidal-, Blasen- und Nierenleiden usw., anwenden kann.

Das Verfahren ist ein sehr einfaches. Nachdem die Rohrbank in zwei Teile zerlegt und ein Holzstempel, auf dem ein bequemes Brett zum Auflegen der Arme angebracht ist, mittels einer besonderen leichthandlichen Vorrichtung an der einen Breitseite der Rohrbank befestigt worden ist, setzt sich der Patient rittlings auf den Apparat und läßt sich vollständig mit einer Wolldecke umhüllen. Der Kopf kann mit eingehüllt werden; er kann aber auch frei bleiben. In diesem Falle ist die Decke um den Patienten und den Apparat herumzuschlagen und am Halse mit einer Sicher-

heitsnadel zu befestigen, wie dies Fig. 116 demonstriert. Nunmehr wird der Dampftopf, indem man die Decke an der einen Seite etwas hebt, auf das Fußbrett des Apparates gesetzt, und die „Sache kann nun losgehen". Wer keinen Rohrstuhldampfbadeapparat besitzt, nehme das Sitzdampfbad mit einem Rohrstuhle (Fig. 116).

Fig. 125. Das Sitzdampfbad.

Das Dampfbad, bei dem der ganze Körper zu schwitzen anfängt, kann 15—30 Minuten, je nachdem auch noch länger dauern. Darauf hat eine Abkühlung des ganzen Körpers, am besten durch ein Rumpfbad, zu erfolgen. Wie bei allen Dampfanwendungen — ich werde hierauf noch besonders unter: „Allgemeine wichtige Bemerkungen zu den Dampfbädern" zu sprechen kommen — ist auch bei dem Sitzdampfbade stets das Fenster geöffnet zu halten, bei Aufnahme und Beendigung des Verfahrens, sowie bei der Abkühlungsprozedur jedoch zu schließen.

Der Leibstuhldampf nach Kneipp.

Der „Leibstuhldampf nach Kneipp" wird — hierin unterscheidet er sich „wesentlich" von den „Konkurrenzanwendungen" — in einem Leibstuhl genommen. Da nicht jedem der Ausdruck „Leibstuhl" bekannt sein dürfte, so bemerke ich, daß man darunter einen Nachtstuhl versteht. Wegen seiner leichten Bereitung, seiner äußerst bequemen Anwendung und vollständigen Gefahrlosigkeit ist dieses Dampfbad bei sehr schwachen Personen am Platze. Über die Anwendung des Leibstuhldampfes schreibt Pfarrer Kneipp folgendes: „Bekanntlich ist in jedem Leibstuhl ein größerer Topf; in diesen werden eine oder zwei Hände voll Kräuter gethan und darauf etwa bis vier Liter siedendes Wasser gegossen.

Hierauf setzt sich der Kranke so schnell wie möglich auf den Leibstuhl, so daß der Dampf von unten an den Leib kommt. Sollte die Oeffnung ziemlich groß sein und der Dampf dadurch unnütz entweichen können, so muß notwendig ein Tuch umgelegt werden, damit der Dampf nicht entweichen kann. Wenn nun dieser Dampf auf den Leib geht, durchwärmt er den ganzen Unterleib; je länger er dauert, um so mehr Wärme bewirkt er, und der ganze Unterleib gerät in große Hitze. Nach fünf bis sechs Minuten fängt der ganze Körper zu transspirieren an, und es dauert gar nicht lange, so tritt großer Schweiß ein."

Soweit Pfarrer Kneipp. — Der Leibstuhldampf dauert nach Seiner Hochwürden in der Regel „18—24 Minuten"*) (!? Der Verf.). Darauf soll sich der Patient zu Bette begeben, weiter schwitzen, sich jedoch nicht zu stark zudecken.

Bei Harnverhaltungen, überhaupt bei Nieren- und Blasenleiden, bei Verkältungen und bei krampfartigen Zuständen der Unterleibsorgane wird der Leibstuhldampf anempfohlen. Doch nun genug vom — Leibstuhldampf.

9. Das Bein- und das Fußdampfbad.

Das „Bein"- und das „Fußdampfbad", insbesondere das letztere, finden eine vielfache Anwendung im Heilapparate der Naturkur. Bei Kopfkongestionen, Kopf-, Zahn-, Augen- und Ohrenschmerzen, bei Schwindel, Eingenommenheit des Kopfes, bei asthmatischen Leiden, bei Beschwerden der Atmungswerkzeuge und des Herzens usw., überhaupt in allen denjenigen Fällen, wo rasch und kräftig von „oben" abgeleitet werden soll, ist das Fußdampfbad an seinem Platze. Stellen sich bei der Prozedur erneute Beschwerden ein, oder vergrößern sich die bereits vorhandenen, so wirkt man mittels erregender Auflage auf den Unterleib, mit ziemlich dicken, kalten Nacken-, Brust- und Halsumschlägen vorteilhaft ein. —

Fig. 126 stellt ein „Beindampfbad" dar. — Behufs Anwendung desselben werden die Beine in einen Dampfbadekasten en miniature gesteckt. Der Apparat besitzt dieselbe

*) Kneipp, „Mein Testament", S. 113.

innere Einrichtung, mit Ausschluß des Sitzes, wie der große Kasten (Fig. 114). Der Dampf wird von einem Dampferzeuger durch einen Gummischlauch in den Kasten hineingeleitet. Das Bad dauert 20—30 Minuten. Dann erfolgt eine Abwaschung von 13—16° R. Man merke sich bei dieser Gelegenheit ein für allemal, daß das Wasser zur Abwaschung oder zu einem Bade nach einer allgemeinen oder einer lokalen Dampfanwendung um so niedriger temperiert werden kann, je heißer der Körper, je höher die Hauttemperatur ist, je reichlicher der Patient geschwitzt hat. Will man die Schweißerzeugung bei einer lokalen

Fig. 126. Das Beindampfbad.

Fig. 127. Das Fußdampfbad. (Offen.)

Dampfanwendung nicht auf den ganzen Körper ausdehnen — verhüten läßt sich dies nicht immer, und es ist auch kein Nachteil — so läßt man den übrigen Teil des Körpers, der nicht schwitzen soll, unbekleidet, wie dies Fig. 126 zeigt. Ist der ganze Körper aber in Schweiß geraten, so muß selbstredend auch das Abkühlungsverfahren auf den ganzen Körper ausgedehnt werden. Ueber Anzeige und Wirkung des Beindampfbades siehe unter: „Wichtige allgemeine Bemerkungen zu den Dampfbädern“.

Fig. 127 und Fig. 128 veranschaulichen ein „Fußdampfbad“. Ein beliebiges Gefäß, eine Aufwaschschüssel, ein Eimer usw., wird zur Hälfte mit siedendem Wasser angefüllt. Auf das Gefäß legt man zwei feste, starke Holzleisten, und man hat insbesondere dafür Sorge zu tragen, daß diese weder brechen noch rutschen. Sie müssen daher über den oberen Rand des Gefäßes nach beiden Seiten hin 3—4 Centimeter hinausragen. Der Patient sitzt auf einem ziemlich hohen Stuhle und wird entweder, wie dies Fig. 127 und Fig. 128 zeigen, mit einer wollenen Decke mantelartig bis zum Halse umhüllt, oder es wird, wenn man einen Schweißausbruch des ganzen Körpers vermeiden will, die Wolldecke zum Teil unter das Gefäß geschoben, zum Teil auf den Stuhl gelegt, so daß, nachdem sich der Patient auf den Stuhl gesetzt hat, nur Beine und Gefäß mit der Wolldecke fest umhüllt sind. — Alle 5—7 Minuten läßt man ein ungefähr faustgroßes Stück von einem heißen Ziegelstein, unter vorsichtiger Oeffnung der Packung, in das Gefäß hineingleiten, um die Dampfwirkung des Bades zu verlängern. Dasselbe dauert gewöhnlich 15—25 Minuten. Hierauf erfolgt eine kühle Waschung der Füße und entweder Bewegung im Freien

Fig. 128. Das Fußdampfbad. (Geschlossen.)

oder Bettruhe. Weiteres siehe unter: „Wichtige allgemeine Bemerkungen usw."

Bequemer ist allerdings ein sogenannter Fußdampfbadeapparat, der eine Einrichtung darstellt, bei der von einem Dampferzeuger durch einen Gummischlauch hindurch in ein eimerartiges Gefäß Dampf hineingeleitet wird.

Bettlägerige Kranke nehmen ein „Bettfußdampfbad". Man legt eine erregende Bein- oder Wadenpackung in Verbindung mit einer Fußpackung an und an diese eine oder drei feucht umwickelte Wärmflaschen (Fig. 124). Sind die Füße kalt, so gelten für das Bettfußdampfbad, wie auch für sämtliche andere Arten von Bettdampfbädern (Fig. 120—124), die Grundsätze aller Packungen und Wickelungen, nämlich: die Füße dürfen nicht mit ins feuchte Tuch, sondern nur in die Wollumhüllung eingeschlagen werden, und die feucht umwickelte Wärmflasche ist unmittelbar an die nackten Füße, unter Wahrung des nötigen, durch einen zusammengefalteten Strumpf ausgefüllten Zwischenraumes, anzulegen. — Nach einem Bettfußdampfbade hat stets ein abkühlendes Verfahren (Abwaschung) zu erfolgen, und nach diesem Wiedererwärmung im Bette.

Der Fußdampf nach Kneipp.

Der „Fußdampf nach Kneipp" gelangt in der nämlichen Weise zur Anwendung wie das eben beschriebene Fußdampfbad. Ueber ein Gefäß, das mit siedendem Wasser gefüllt ist, werden zwei Holzstäbe gelegt, auf welche die Füße gestellt werden. Gegenüber der durch ein warmes Fußbad hervorgerufenen Einwirkung bemerkt Kneipp folgendes:

„Weil die Füße gewöhnlich kälter sind als der Kopf, so würde das heiße Wasser allein nicht viel Schweiß aus den Füßen bringen; die Hitze wäre zu schwach. Deshalb werden ein oder zwei Ziegelsteine in der Größe einer oder zweier Fäuste ins Feuer gelegt und glühend gemacht; auch der Stahl von einem Bügeleisen ist dazu verwendbar. Wenn der heiße Stein in das Wasser kommt, braust dieses stark auf; die Hitze wird vermehrt und so auch der Dampf gesteigert. Man kann dieses auch beim Kopfdampf thun, wenn ein besonders starker Dampf notwendig ist. Gewöhnlich soll man die Füße nicht bloß bis an die Kniee in den Dampf bringen, sondern auch die Schenkel, und deshalb ist ein stärkerer Dampf notwendig. Nach fünf bis sechs Minuten rinnt der Schweiß schon über die Füße, und wenn Füße und Schenkel ungefähr achtzehn bis zwanzig Minuten vom Dampf umgeben sind, so wird recht viel kranker und fauler Stoff aufgelöst und ausgeleitet."

Soweit Pfarrer Kneipp. — Ein „gehöriges" Fußdampfbad wirkt nicht bloß auf die Füße, sondern auch auf den ganzen Körper ein. Kneipp empfiehlt daher nach demselben einen Knie-, Schenkel- oder Rückenguß. — Angezeigt ist der Fußdampf bei „verhärteter Gicht" (Kneipp), Unterleibsleiden (Verdauungs-, Blasen- und Geschlechtsleiden), angeschwollenen Füßen*) usw., überhaupt um „Verhärtungen, Anstauungen und verlegene Stoffe aufzulösen und auszuscheiden". (Kneipp.)

Nach Hochwürden selbst soll der Fußdampf — im Fall nicht außergewöhnliche Krankheitserscheinungen seinen häufigeren Gebrauch erheischen — nicht öfters als einmal die Woche genommen werden.

10. Das Arm- und Handdampfbad.

Das „Arm- und Handdampfbad" untersteht den nämlichen Anwendungsgrundsätzen wie das Fußdampfbad. Es wird entweder zwecks einer lokalen Einwirkung, zur Be-Beseitigung von rheumatischen und gichtischen Affektionen, von Verhärtungen, Geschwülsten, von chronisch kalten Händen, überhaupt zur Auflösung, Zerteilung, Aufsaugung und Ausscheidung von krankhaften, im Arme oder in der Hand selbst befindlichen Ablagerungen, zur Heilung von Stockungen und Stauungen, in Anwendung gebracht, oder es wird zur Ableitung des Blutes von inneren edlen Teilen (Lungen, Herz und Kopf) gebraucht. Fig. 129 möge das einfache Verfahren veranschaulichen. Die Abbildung stellt einen Patienten dar, der seine Arme in einen sogenannten Armdampfbadekasten hineinhält. Bettlägerigen Kranken legt man behufs Gebrauchs eines Armdampfbades die Hände einfach im Bette auf feucht umwickelte Wärmflaschen.

Um ein einfaches Fuß- und Handdampfbad zu gleicher Zeit zu nehmen, steckt man zwei feucht umwickelte Wärmflaschen in einen kleinen Kasten, setzt sich auf einen

---

*) „Wenn die Geschwulst der Füße vom Leibe herrührt, wie bei Wassersucht oder Nierenleiden, so darf man den Fußdampf nicht anwenden. Es muß im Gegenteil auf den Körper eingewirkt und müssen die Krankheitsstoffe aus diesem ausgeleitet werden, aber nicht durch die Füße; dadurch würde nur das Wasser aus dem Körper in die Füße geleitet werden." (Kneipp.)

Stuhl, stellt die Füße auf die beiden im Kasten befindlichen Wärmflaschen und placiert auf seinen Schoß eine umgekehrte Fußbank — die Beine derselben nach oben — in die man gleichfalls eine feucht umwickelte Wärmflasche und auf diese dann beide Hände legt. — Dauer eines solchen Dampfbades, wie auch eines Arm- und Handdampfbades allein, gewöhnlich 25—30 Minuten.

Fig. 129. Das Arm- und Handdampfbad.

Nach einem Arm- und Handdampfbade hat stets ein abkühlendes Verfahren (Abwaschung usw.), und nach diesem Wiedererwärmung durch Bewegung im Freien oder im Bette zu erfolgen.

Der Armdampf nach Kneipp.

Der „Armdampf“ nach Kneipp wird durch Fig. 130 veranschaulicht. — Selbstredend wird die Wolldecke um Stuhl und Zuber noch gänzlich herumgeschlagen und am Halse des Patienten mit einer Sicherheits- oder einer Haarnadel gut befestigt, damit der Dampf nirgendswo entweichen kann.

„Bei Gichtschmerzen, bei welchen der Gichtstoff ganz verhärtet ist, kann auch Dampf angewendet werden; aber man thut besser, wenn man die leidenden Teile mit etwas

Fig. 130. Der Armdampf nach Kneipp.

angeschwellten Heublumen umwindet und so über den Dampf hält. Dadurch wird eine stärkere Einwirkung und kräftigere Ausscheidung erzielt. Weil bei Gicht vorherrschend Hitze ist, deshalb kann nach dem Dampf recht leicht kräftig abgegossen werden. Dagegen soll bei einer Vergiftung eine fortgesetzte stärkere Ausdünstung bleiben, bis aller gefährlicher Stoff ausgeschwitzt ist." (Kneipp.)

11. Das Kopfdampfbad.

Das „Kopfdampfbad", bei dem auch der Hals der Einwirkung des Dampfes ausgesetzt ist, gelangt in örtlicher Weise bei Ohren-, Augen-, Nasen-, Zahn- und Halsschmerzen, bei Geschwüren, Geschwülsten, Ausschlägen usw., bei inneren und äußeren Neubildungen, zum Zwecke der Lockerung, Lösung, Zerteilung, Aufsaugung und Ausscheidung, sowie zur Schmerzstillung zur Anwendung.

Fig. 131 zeigt einen Patienten auf dem zerlegbaren Kuhneschen Rohrstuhldampfbadeapparat, doch kann man sich, wenn man diesen nicht besitzt, auch auf die Weise helfen, daß man sich auf eine Bank (Küchenbank) rittlings setzt, vor sich den Dampftopf hinstellt und vor diesen einen Stuhl placiert, auf dessen Lehne man dann die Arme legt. Oder man setzt sich rittlings auf einen Stuhl, dessen Lehne im Rücken, stellt auf den Sitz*) eines zweiten Stuhles, dessen Lehne

*) Ueber den Rohrsitz eines Stuhles, wie auch über den des zerlegbaren Kuhneschen Apparates legt man zum Schutz des Sitzes, bevor

nach auswärts gekehrt ist, den Dampftopf, und stützt auf die Lehne des zweiten Stuhles dann seine Arme. — Kopf, Dampftopf, Apparat oder Stühle werden mit einer dicken wollenen Decke umhüllt, die bis zum Boden herabfällt. Man dampft Kopf und Hals so lange, bis dieselben schwitzen. Hierauf hat ein abkühlendes Verfahren (Abwaschung) der gedampften Teile zu erfolgen, jedoch ist es notwendig, wenn der ganze Körper in Schweiß geraten ist, die Abkühlung auch auf diesen auszudehnen.

Fig. 131. Das Kopfdampfbad.

Mit Vorteil verbindet man die Kopfdampfbäder mit einem ableitenden Verfahren: mit einem Rumpfbad, Reibesitzbad, Sitzbad oder mit nächtlicher erregender Rumpfpackung oder mit dem Leibumschlag, in Verbindung mit erregenden Bein- oder Wadenpackungen, mit Wassertreten, Wassergehen, Kniegüssen, ableitenden Fußbädern und — last not least — mit Barfußlaufen.

Der Kopfdampf nach Kneipp.

Der „Kopfdampf" nach Kneipp (Fig. 132) wirkt nach dem hochwürdigen Herrn selbst auflösend und ausscheidend bei Kopfleiden (Augen-, Ohrenleiden, gichtischen und rheumatischen Affektionen, Zahnreißen usw.). Er empfiehlt ihn „nur zwei Wochen hindurch und auch da nur zwei-, höchstens dreimal die Woche über". Insbesondere warnt er vor dem Gebrauch des Kopfdampfes bei katarrhalischen Beschwerden, weil dadurch eine Verschlimmerung des Zustandes geschaffen würde. Bei Augenleiden soll man während der

---

man den Dampftopf oder den Topf mit heißem Wasser darauf setzt, ein kleines Brettchen.

Prozedur einen Streifen Leinwand vor die Augen binden Die Dauer des Dampfes soll nicht über 18—24 Minuten betragen (Kneipp, „Mein Testament“, S. 108), „weil man sich dadurch verschiedene Leiden zuziehen könne“.

Um den „Geruch“ des Dampfes zu „verbessern“ und seine Wirkungsgröße zu steigern, läßt Pfarrer Kneipp bei Augen- und Magenleiden gemahlenen Fenchel zu dem Dampfe nehmen, d. h. er läßt den Dampf des Fenchelabsudes einatmen. „Der Fenchel ist aber auch für den Magen gut; denn der Fencheldampf löst, wenn er eingeatmet wird, auch nach innen, was aufzulösen ist. Außer Fenchel kann man auch Schafgarben, Brennnesseln, Kamillen und andere Kräuter gut gebrauchen. Man nimmt von diesen Kräutern eine Hand voll oder vom gemahlenen Fenchel einen Löffel voll.“

Fig. 132. Der Kopfdampf nach Kneipp.

„Ist die für den Dampf bestimmte Zeit vorbei, so wird die Decke gehoben und gleich darauf ein Oberguß (siehe diesen im Inhaltsverzeichnis) gegeben, wobei auch der Kopf mit begossen wird. Ein bis zwei Gießer voll reichen vollständig aus. Würde kein Oberguß genommen werden, so würde der Kranke länger als einen Tag einen ganz schweren Kopf haben, und er könnte einem hartnäckigen Katarrh kaum entrinnen. Die eingetretene Schlaffheit würde bald gestatten, daß der noch im Kopf gebliebene Rest sich vermehren und der alte Zustand wieder eintreten könnte.“ (Kneipp.)

12. Oertliche Dampfanwendungen.

Gleichwie man durch Ganz- oder Kastendampfbäder, durch Bettdampfbäder usw., durch Kopf-, Arm- und Hand-, Bein- und Fußdampfbäder den ganzen Körper oder einzelne seiner Glieder der wohlthätigen Einwirkung der feuchten Wärme, des Dampfes, aussetzen kann, ebenso vermag man durch „örtliche Dampfanwendungen“ auf einzelne Teile oder Organe des Körpers besonders einzuwirken.

Um schmerzstillend einzuwirken, um innere oder äußere Neubildungen, Verhärtungen, Geschwülste usw., zu erweichen, zu verkleinern, zu zerteilen, zur Auffsaugung oder zum Aufbruch zu bringen, bei Augen- und Ohrenentzündungen, bei Zahnschmerzen, geschwollenen Mandeln und Drüsen, bei Gesichtsschmerz, Kolik, Magenkrampf, bei Leber- und Magengeschwulst, bei Cysten der Frauenorgane, bei Lähmungen, Gelenkleiden, Knochenhautentzündung usw., usw., wendet man mit Nutzen die sogenannten „Dampfkompressen“ an. Man taucht zur Herstellung derselben ein 6—8fach zusammengefaltetes verwaschenes Leinentuch (Tischtuch, Handtuch) in heißes Wasser (40—50° R.) ein, zieht es dann an den Zipfeln heraus, windet es wenig oder gar nicht aus und schlägt es in ein Wolltuch (Plaid, Shawl oder ein Stück Flanell) ein, so daß die heißfeuchte Einlage nach allen Seiten gut umschlossen ist. Nach ungefähr einer Viertelstunde wird die Dampfkompresse erneuert, und man kann so 2—2½ Stunden mit dem Wechsel fortfahren. Zum Schlusse erfolgt ein abkühlendes Verfahren für die bedeckt gewesenen Körperteile, am zweckmäßigsten eine Abwaschung. —

In chronischen Leidenszuständen, wo es sich um Zerteilung und Auffsaugung, bezw. um Aufbruch alter Verhärtungen usw. handelt, nehme man die eben beschriebene Anwendung niemals öfters als zweimal am Tage vor. — Bei entzündlichen Hals-, Kehlkopf- und Brustaffektionen bedeckt man die entzündeten Teile in ihrer ganzen Ausdehnung mit Dampfkompressen (z. B. bei Bräune, Keuchhusten usw. umwindet man den ganzen Hals und bedeckt den oberen Teil der Brust) und appliziert gleichzeitig erregende Bein- oder Waden- und Unterarmpackungen. — Ist die Entzündung gemildert, so wendet man kühlende Kompressen an (siehe diese im Inhaltsverzeichnis).

Der Wink der Natur, das instinktive Gefühl des Patienten, ob er eine heiße, erwärmende, oder eine kühlende Kompresse appliziert und wann er dieselbe gewechselt zu haben wünscht, hat in den meisten Fällen die entscheidende Stimme für die Wahl der Umschläge und ihre Temperatur. Nur beachte der Pfleger des Kranken sorgsam, daß, wenn sich bei Anwendung der Dampfkompressen Kongestionszustände (Blutandrang) des Kopfes bemerkbar machen, diese dann sofort durch ein ableitendes Verfahren (kalte Nackenkompressen, erregende Bein- oder Wadenpackungen usw.) zu paralysieren sind.

Fig. 133. Die Maltensche Zimmer-Dampfdusche.

An Stelle der Dampfkompressen verwendet man mit Nutzen die „Maltensche Zimmer-Dampfdusche“ (Fig. 133), die hauptsächlich den Vorteil gewährt, daß sie den Wechsel der Umschläge erspart und neben dem thermischen Reiz noch den mechanischen eines gelinden Dampfdruckes aufweist.

13. Die Anwendung der Dampfbäder bei Kindern.

Obschon bei „Anwendung der Dampfbäder bei Kindern“ die gleichen Behandlungsgrundsätze gelten, wie für Erwachsene, so machen doch Unverstand, Unbeholfenheit, Renitenz und Furcht*) der Kinder häufig Modifikationen notwendig.

Kleinere Kinder, sofern deren Krankheitszustand eine Dampfanwendung erheischt, hält man am besten in frei schwebender Haltung — selbstredend in der nötigen Entfernung, um ein Verbrühen zu vermeiden — über ein Gefäß mit heißem Wasser und läßt sich mit dem Kinde zusammen dann mit einer Wolldecke umhüllen.

---

*) Siehe darüber auch: „Anweisungen zum Gebrauch der natürlichen Heilfaktoren usw.“, S. 599.

Kinder, die schon zu sitzen vermögen, setzt man unbekleidet in ein sogenanntes „Kinderstühlchen“ und giebt ihnen darin einen „Kneippschen Leibstuhldampf“ (siehe diesen im Inhaltsverzeichnis). Man fülle das Gefäß oder den Topf aber höchstens nur zur Hälfte mit kochendem Wasser (33 bis 35° R.) und hülle Kind und Stuhl gut mit einer wollenen Decke ein.

Von Vorteil ist es, den Kindern gleich aus dem Schweiße heraus dann eine Dreiviertelpackung (20—22° R.) zu geben.

Größeren Kindern gebe man ein Bettdampfbad in einer Dreiviertelpackung (Fig. 123) oder in einer Beinpackung (Fig. 124) oder auf einem Rohrstuhle (Fig. 116).

Sobald man merkt, daß in einem Kinde „etwas steckt“, so gebe man ihm ohne weiteres Besinnen ein Bettdampfbad. Entweder man erstickt damit die beginnende Krankheit im Keime, oder man „holt“ das, was in dem Kinde steckt, „heraus“. Es entwickelt sich dann schon oft nach dem ersten Dampfbade ein vollständiges Krankheitsbild (Masern, Scharlach, Diphtheritis usw.).

14. Wichtige allgemeine Bemerkungen zu den Dampfbädern.

Das „Dampfbad“ ist nicht allein ein vortreffliches Mittel, um in Krankheitszuständen der mannigfachsten Art durch Lockerung und Lösung der Krankheitsstoffe, durch Vorbereitung zu ihrer Ausscheidung oder durch diese selbst den Heilungsvorgang zu unterstützen, sondern es eignet sich auch vorzüglich dazu, um Krankheiten zu verhüten. Durch Anwendung der feuchten Wärme wird die Haut gründlich von allem anhaftenden Schmutze gereinigt, die Auflockerung und die Mauserung der Oberhaut (Epidermis) begünstigt, der Blutstrom nach der Körperoberfläche gelenkt, dieselbe erwärmt, innere blutüberfüllte Organe werden entlastet und ein erleichternder Schweißausbruch wird herbeigeführt, mit dem gewöhnlich eine Menge Krankheitsstoffe ausgeschieden werden. Diese Vorgänge bleiben aber nicht ohne Rückwirkung auf den Gesamtorganismus. Die ganze Körpersubstanz wird in Gärung versetzt, das gesamte Blutleben teilt die wohlthätige,

durch die feuchte Wärme hervorgerufene Einwirkung. Durch das abkühlende Verfahren nach einem Dampfbade wird nicht allein die Haut durch die dabei stattfindende Verengerung der Blutgefäße gegen die äußere Lufttemperatur unempfindlich gemacht, sondern es wird auch eine wirksame Anregung des Nervensystems damit hervorgerufen.

Aus all diesen Vorgängen resultieren: Das Gefühl großer Erleichterung nach einem Dampfbade, eine Beschleunigung des Bildungslebens, des Stoffwechsels, eine Umwandlung des Blutes, Steigerung der Absonderungen, mit Ausschluß der Urinsekretion, da Haut und Nieren in Wechselwirkung zu einander stehen und die gesteigerte Funktion des einen Organs die des andern beschränkt.

Die augenscheinlichen Vorteile des Dampfbades in gesundheitlicher Hinsicht bedingen aber auf der anderen Seite wieder einige Einschränkungen bei Gebrauch desselben, zur Vermeidung körperlicher Nachteile. Niemals darf man z. B ein Dampfbad unmittelbar nach einer Hauptmahlzeit, nach einer echauffierenden Körperbewegung, bei vorhandenen Herzfehlern, bei gewissen Schwäche- und Kongestionszuständen, bei chronischen schweren Lungenleiden usw. nehmen. Auch bei hohem Fieber gebrauche man niemals ohne sachverständigen Rat ein Dampfbad.

Angezeigt ist dasselbe zunächst zur Ausgleichung von Folgezuständen sogenannter Erkältungen, bei Schnupfen, Husten, bei Bronchialkatarrhen und Influenzaanfällen usw., sodann im ersten Stadium des Fiebers, dem sogenannten Froststadium (S. 520). Das instinktive Gefühl des Patienten hat dabei die entscheidende Stimme; denn derjenige, welcher friert, sucht sich bekanntlich zu erwärmen. Die schnelle Erwärmung der Körperoberfläche, der vermehrte Blutreichtum der Hautblutgefäße entlastet den inneren Blutkreislauf und stellt die Gleichmäßigkeit der Körpertemperatur bald wieder her. Auch im dritten Stadium des Fiebers, dem sogenannten Schweißstadium (S. 521), wendet man mit Vorteil Dampfbäder an. — In allen diesen Fällen ist, wie ich wiederhole, die Anwendung eines Dampfbades, eines Ganz- oder eines Teildampfbades, geboten, insbesondere bei allen den Leiden, wo subjektiv und objektiv wahrnehmbare Kälteempfindungen der Körperoberfläche, der äußeren Haut, eine Erwärmung derselben gebieterisch erheischen. Eine heiße oder eine trockene Haut,

wie sie im zweiten Stadium des Fiebers, dem sogenannten Hitzestadium, vorhanden ist, bildet dagegen die Gegenanzeige für ein erwärmendes Verfahren; hier sind kühle, bezw. kalte Wasserprozeduren am Platze.

Unter Berücksichtigung dieser Grundsätze wendet man, je nachdem man den ganzen Körper oder nur einzelne seiner Teile erwärmen will, Ganz- oder Teildampfbäder in allen akuten Krankheitszuständen (Diphtheritis, Lungenaffektionen, Scharlach, Masern, Wechselfieber (im Froststadium) usw., bei Blutvergiftungen aller Art usw. mit dem günstigsten Erfolge an, nur — suche man den Schweiß nicht zu erzwingen, sondern strebe nur danach, ihn vorzubereiten. — Dies ist äußerst wichtig, und hiergegen wird gerade am meisten gefehlt. Die Lockerung und die Lösung festlagernder Krankheitsstoffe tritt erst allmählich ein, sie werden erst nach und nach in den Blutstrom übergeführt, und sind sie zur Ausscheidung durch die Haut hindurch geschickt gemacht, dann kommt auch der Schweiß, während eines Dampfbades oder außerhalb desselben, ganz von allein. Nichts erzwingen! ist ein Hauptgrundsatz der natürlichen Heilweise, und die Anwendung langandauernder Dampfbäder in hitzigen, akuten, fieberhaften Krankheiten nur zum Zwecke der Schweißerzeugung ist als ein Zwang zu bezeichnen. Nur die Zuführung der so äußerst wichtigen feuchten Wärme zum Zwecke der Erwärmung, sowie zur Lockerung und Lösung von Krankheitsstoffen wird mit dem Gebrauch eines Dampfbades in akuten Leidenszuständen beabsichtigt.

Ich wiederhole also noch einmal: Man übertreibe beim Gebrauch eines Dampfbades dasselbe weder in der Dauer, noch in der Temperatur (nicht über 33—35° R.). Das Dampfbad soll nur die Eigenwärme des Körpers erhöhen, seine Reaktionskraft steigern und ihn zu einer nachfolgenden kalten Wasseranwendung vorbereiten.

Bei chronischen Leiden besteht häufig genug die Hauptsache einer zweckmäßigen Behandlung darin, den kranken Körper von seinen aufgespeicherten Selbst- und Fremdgiften zu befreien. Dieser Heilanzeige entspricht in sehr vielen Fällen ein Dampfbad, dem man zu Erhöhung seiner Wirkung noch eine Ganz- oder eine Dreiviertelpackung folgen lassen kann.

In Verbindung mit den übrigen natürlichen Heilfaktoren ist ein derartiges, mit Verständnis und ohne Uebertreibung

angewendetes Kurverfahren vom besten Erfolge bei rheumatischen und gichtischen Affektionen, bei dem Heer der verschiedenartigsten Nervenübel und Frauenkrankheiten, bei Blutlaufs-, Ernährungs- und Stoffwechselkrankheiten, vor allem bei Bleichsucht und bei Blutarmut, bei Leber-, Milz-, Magen- und Nierenleiden, bei Ischias und Neuralgien, bei Syphilis, Merkurialsiechtum, Lähmungen usw., usw. — Selbstredend gilt auch bei chronischen Krankheitszuständen der Grundsatz: „In allem Maß!“ In scharf individualisierender Weise muß das Dampfbad bei seiner Anwendung, in Bezug auf Häufigkeit, Dauer und Temperatur, der Konstitution, dem Alter, dem Geschlecht, der Krankheitsform und dem Krankheitsgrad angepaßt werden. Alte Leute und schwangere Frauen sollten niemals ein Dampfbad, oder wenigstens nur unter Beobachtung der größten Vorsichtsmaßregeln ein solches nehmen.

Kräftigere Personen mögen Kasten- oder Rohrstuhldampfbäder, schwächere die Bettdampfbäder wählen. Will man auf einzelne Teile des Körpers besonders einwirken, so nehme man Teildampfbäder, und zwar eignen sich wiederum die Teilbettdampfbäder für zartere Konstitutionen.

Nach jedem Dampfbade hat ein abkühlendes Verfahren zu erfolgen. Man wähle ein Vollbad in der Temperatur von 24—26° R., ein Halbbad von 22—25° R., ein Rumpfbad von 18—22° R., eine Abklatschung von 18—22° R., oder eine Abwaschung von 16—20° R. Chronische Kranke begeben sich dann entweder zur Wiedererwärmung ins Bett oder zu einem Spaziergang ins Freie.

Die Wärmflaschen, die bei Fieberzuständen zur Erwärmung der kalten Hände und Füße dienen, läßt man niemals länger liegen, als bis sie ihren Zweck erfüllt haben. Länger liegen gelassen, erhitzen sie und vermehren die Fieberhitze. Werden Hände und Füße wieder kalt, so wiederholt man einfach das Verfahren. (Ueber die Einwirkung der Wärmflaschen auf den Gesamtorganismus bei ihrer Applikation an den Extremitäten siehe auch S. 240.)*)

---

*) Bei Schlagfluß appliziert man dem Kranken noch außerdem eine kalte Auflage auf den Leib und erregende Wadenpackungen. — Bei Unwohlsein der Kinder befühle man zunächst deren Füße, ob sie kalt sind. Ist dies der Fall, so lege man unverzüglich eine feucht umwickelte Wärmkruke an, und ein ganzes Heer bedrohlicher Erscheinungen wird

Es ist ganz besonders darauf zu achten, daß Dampfbäder nur in möglichst guter Luft genommen werden. Man öffne daher während des Bades die Fenster. Gute, reine, sauerstoffreiche Luft, eingeatmet, beschleunigt den Verbrennungsprozeß der lebendigen Körpersubstanz. — Sonst betrage die Temperatur des Baderaumes oder des Zimmers in dem gedampft wird, 14—16° R.

Während eines Dampfbades lege man dem Patienten kühlende Kompressen auf den Kopf, die beim Warmwerden sofort zu wechseln sind.

Das Kastendampfbad wird in chronischen Krankheitszuständen nur in seltenen Fällen über 15—20 Minuten dauern dürfen; das Bettdampfbad dehne man nicht über $1\frac{1}{2}$—2 Stunden aus. Die richtige Zeit zum Verlassen des Bades ist das Hervortreten des Stirnschweißes.

Der geehrte Leser wird aus allem diesem entnehmen können, daß der richtige Gebrauch des Dampfbades Sorgfalt und Verständnis erfordert. Man thue daher, um sich nicht zu schaden, lieber zu wenig, als zu viel. Keinesfalls aber unterlasse man, aus Besorgnis, sich körperliche Nachteile zufügen zu können, den Gebrauch des Dampfbades gänzlich. Denn es ist und bleibt für den Kulturmenschen, der in der bakteriengeschwängerten Stadtluft leben muß, nächst der Abwaschung das wichtigste Vorbeugungsmittel gegen Erkrankungen, ein empfehlenswertes Reinigungs- und Abhärtungsmittel. Nur — nochmals erhebe ich meine warnende Stimme — übertreibe man nicht. Das Dampfbad ist etwas Gutes, und mit dem Guten muß man haushälterisch umgehen.

V.

Die Uebergießungen, Güsse und ihre Anwendung.

1. Die Güsse nach Kneipp.

Die großen Verdienste, die sich Pfarrer Kneipp um die Volksheilkunde, die Naturheilmethode, erworben hat, gipfeln

---

durch ein so einfaches Mittel manchmal wie mit einem Zauberschlage schwinden.

hauptsächlich in der Anwendung seiner „Güsse“, die gewisser- maßen den Löwenanteil an seinen außerordentlichen Heil- erfolgen beanspruchen. Die Güsse sind dem Apparate der natürlichen Heilweise erst von seiner Seite eingefügt worden, und sie werden sich in der physikalischen Heilmethode gewiß ebenso einbürgern und den Namen Kneipp in den Annalen der Wasserheilkunde mit unvergänglichen Lettern einschreiben, wie die Packungen, insbesondere der Leibumschlag, und die verschiedenen Formen der Bäder stets eng verknüpft bleiben werden mit dem Namen Prießnitz.

Das ganze Geheimnis der Einwirkung der Kneippschen Güsse ist in wenigen Worten enthalten: Ein kurzdauernder thermischer Reiz, eng verbunden mit einem mechanischen, übt einen Belebungseffekt auf den Körper aus. Ein Kneippscher Guß dauert für gewöhnlich nur wenige Se- kunden, höchstens 1—2 Minuten, und erzwingt daher durch das Zusammenwirken beider Reize eine sofortige Reaktion. Je kälter das Wasser und je wärmer der Kör- per ist, je kürzere Zeit der Guß dauert, desto größer ist der Reizeffekt, desto schneller tritt die Reaktion, d. h. die Wiedererwärmung des Körpers ein. — Der durch einen kalten Guß hervorgerufene Reiz, der die Hautnerven trifft, wird unverzüglich der Centralstation, dem Gehirn, übermit- telt, wo er als Kälte empfunden wird. Das Gehirn ver- ständigt sofort die gesamten Gefäßnerven, diese wieder die Gefäße, welche sich verengern, den inneren Blutdruck steigern und den Blutdruck an der Körperoberfläche vermindern. Nach und nach erschlaffen die Hautgefäße, erweitern sich, füllen sich reichlich mit Blut, dasselbe umwallt die Nervenendigungen, diese telegraphieren es wieder dem Gehirn, das diese zweite Depesche nunmehr als Wärme empfindet. Dauert dagegen ein auf die Körperoberfläche ausgeübter kalter Reiz zu lange, so erfolgt keine Wiedererweiterung der Hautblutgefäße. Sie bleiben vielmehr verengert, der Blutdruck im Körperinnern steigt, die Haut nimmt eine bläuliche Färbung an, und es können dadurch die gefährlichsten Zustände geschaffen werden. (Siehe deswegen auch unter „Das kalte Vollbad“, S. 725.)

Der geehrte Leser wird hieraus zur Genüge die Be- deutung und die Wichtigkeit einer kurzdauernden kalten Wasseranwendung ermessen können und nicht mehr den irrigen Glauben hegen, daß viel nun auch viel helfen müsse.

Man wirkt beim Gebrauch der Güsse durch die beiden Nervencentren auf den ganzen Organismus ein, dringt mit ihrer Wirkung tief bis ins Körperinnere, ohne jedoch dem ganzen Körper einen erheblichen Wärmeverlust zuzufügen. Durch die Güsse werden versteckte, fest eingelagerte Krankheitsstoffe aufgerüttelt, gelockert, gelöst, dem Blutkreislaufe übergeben, so daß sie zur Ausscheidung gelangen können. (Siehe über die Einwirkungsgröße des kalten Wassers auch noch S. 614, insbesondere S. 622, und über „Güsse" S. 389.)

Bei den Güssen hängt, wie wir aus Vorstehendem ersehen, alles von einer schnell eintretenden Reaktion oder Wiedererwärmung ab. Läßt diese auf sich warten, wie dies bei blutarmen, schwächlichen, reizbaren, nervösen Individuen oftmals vorkommt, so nehme man Bettdampfbäder in Verbindung mit den Güssen. Hierdurch wird eine schnelle Wiedererwärmung und Entlastung vom inneren Blutdruck ermöglicht, und man braucht sich alsdann eines so vorzüglichen Mittels nicht zu begeben, mit dem man den Blutumlauf und die Blutverteilung normaler zu gestalten, die Blutbereitung zu bessern, die Funktionierung der Ausscheidungsorgane zu heben, überhaupt den Stoffwechsel aufs wirksamste zu befördern im stande ist. Die Güsse kommen nur bei chronischen Leiden zur Anwendung und vornehmlich bei solchen, die auf Cirkulationsstörungen, auf unrichtiger Blutverteilung, fehlerhafter Blutmischung, Säfteverderbnis usw. beruhen. Die Einwirkung der Güsse beruht auf der Physiologie der Gefäßnerven und auf deren reflektorischen Verrichtungen. Ist es jedoch in irgend einem Körperorgan schon zu einer Neubildung (Cyste, Polyp) oder einer Ausschwitzung (Exsudat) gekommen, so treten dagegen die übrigen Faktoren der natürlichen Heilweise in ihre Rechte, die, wie Packungen, Wickelungen usw., den Körper feuchte Wärme produzieren lassen, oder die, wie Dampfbäder (Bettdampfbäder) usw., dem leidenden Teil auf künstliche Weise feuchte Wärme zuführen.

Daß die Güsse ein wichtiges Abhärtungsmittel sind, braucht wohl nicht besonders hervorgehoben zu werden.

Die Güsse werden entweder mit einer großen Gießkanne oder einem Schlauche gegeben. Wer eine Wasserleitung im Hause hat, befestigt einen 2—3 Meter langen Gummischlauch an dem Wasserhahn der Leitung. — Zur Vornahme der Güsse ist eine zweite Person erforderlich.

Dieselbe läßt den Strahl bald hoch, bald niedrig auf den zu begießenden Körperteil niederfallen, doch muß der Strahl den Körper geschlossen erreichen. Kneipp rät, die Güsse mit wenig Druck zu applizieren. — Der Körper muß vor den Güssen mindestens normale Wärme zeigen. Schweiß, wenn Herz und Lungen dabei ruhig sind, soll von einer Vornahme der Güsse nicht abhalten. Knie- und Schenkelgüsse können auch bei kalten Füßen gegeben werden. Die Applikation

Fig. 134. Der Oberguß.

muß schnell geschehen, ebenso das Ankleiden. Der Körper wird, mit Ausschluß des Kopfes und der Hände, nicht abgetrocknet. Die Wiedererwärmung hat im Bett oder durch lebhafte Bewegung im Freien zu erfolgen. Die Temperatur des Baderaumes sei 15—16° R. — Je kälter das Wasser, desto wirksamer ist der Guß. — Personen, die an Blutandrang nach dem Kopfe leiden, mögen vor jedem Gusse (mit Ausschluß des Kopf-, Gesichts- und Ohrengusses) Kopf, Gesicht, Hals, den oberen Teil der Brust, Arme und Achselhöhlen mit kaltem Wasser waschen.

Man gieße im allgemeinen nicht länger, als bis die Haut die Anfänge einer Rötung zeigt. Der Guß soll nur die Reaktionskraft des Körpers anregen, keinesfalls aber die Reaktion selbst vollziehen.

Der Oberguß.

Der „Oberguß“, der sowohl mit einer Gießkanne (Fig. 134), wie mit einem Schlauch (Fig. 135) gegeben werden kann, bewirkt die Zusammenziehung oder die Ver-

Fig. 135. Der Oberguß.

engerung der Blutgefäße des Kehlkopfes, des Schlundes, des Rachens und der Nase. Seine Anwendung ist daher bei katarrhalischen Affektionen dieser Organe und bei Blutstauungen in ihnen angezeigt.

Rechts und links von der Wirbelsäule appliziert, wirkt der Guß durch Erweiterung der Blutgefäße reflektorisch auf die Luftröhrenäste, diese zur Schleimsekretion anspornend. Wird der Strahl zwischen die Schulterblätter auf die Hals-

grenze dirigiert, so findet eine Einwirkung auf die sympathischen Nerven des Rumpfes statt.

Zur Beseitigung von Kopfschmerzen (Migräne), von Blutandrang nach dem Kopfe, von Herzklopfen usw., zur Stillung von Nasenbluten ist daher seine Applikation am Platze. — In Verbindung mit Knie- und Schenkelguß dient er zur Regulierung des gesamten Blutkreislaufes.

Das Verfahren selbst ist folgendermaßen: Der Patient, der Beinkleider, Strümpfe und Schuhe nicht abzulegen braucht, stützt seine beiden Arme auf eine quer über eine Sitzbadewanne oder ein sonstiges passendes größeres Gefäß gelegte Holzleiste (Fig. 134 und Fig. 135), oder auf eine in die Wanne gestellte Fußbank. Der Oberkörper muß horizontal, etwas schief nach der Wanne zu, geneigt sein, damit das Wasser in die Wanne und nicht in die — Hosen läuft.

Fig. 136. Der Ober- und der Kopfguß.

Nun beginnt die bedienende Person den Guß an der rechten Hand (Fig. 136, a), geht mit dem Wasserstrahl an dem Arm aufwärts bis unter das rechte Schulterblatt (b), von hier aus an der rechten Rückenhälfte abwärts bis auf den Punkt c, und läßt auf dieser Stelle das Wasser so fließen, daß es sich über den ganzen Rücken in Gestalt einer Platte möglichst gleichmäßig ausbreitet und dann zur anderen Seite herabfließt.

Bei schwächeren Patienten kann man, wenn man die rechte Rückenhälfte begossen hat und mit dem Strahl auf dem Punkte c angelangt ist, dann noch von der linken Hand, von Punkt d aus über e und f gehen und entweder von f oder von c aus das Wasser ablaufen lassen.

Zu beachten ist beim Obergusse, daß der Strahl nicht direkt die Wirbelsäule trifft. Zu einem schwachen Oberguß nimmt man nach Kneipp 12—15 Liter Wasser, zu einem stärkeren das doppelte Quantum.*) Dauer des Gusses im allgemeinen 1—2 Minuten.

Der Brustguß.

Der „Brustguß" gelangt gewöhnlich in Verbindung mit dem eben beschriebenen Oberguß zur Anwendung und

Fig. 137. Der Brustguß.

dient zur Kräftigung der Brustorgane. — „Der Brustguß wirkt stärkend, auflösend, leitet Schleim aus der Brust und

*) Pfarrer Kneipp schreibt selbst hierüber: „Wenn der Patient schon mehrere Güsse genommen und bereits gute Fortschritte gemacht hat, nimmt man drei bis vier Kannen (eine Kanne oder ein Gießer = 12—15 Liter. Der Verf.); für eine kräftige Natur, die schon ziemlich abgehärtet ist, kann man sechs und, wenn man mutwillig ist, auch sieben und acht Gießer nehmen. Erträgt der Kranke die Gießung leicht, so ist der stärkere Guß immer vorteilhafter."

macht diese recht leicht, er wirkt mehr als das Drei- und Vierfache der Waschung.“ (Kneipp.)

Der Patient stützt sich in seitwärts geneigter Haltung mit einer Hand auf den Rand einer Sitzbadewanne (Fig. 137) und sucht sich beim Gusse etwas seitlich hintenüber zu beugen, damit das Wasser breit über die ganze Brust abfließen kann. Zunächst begießt man den Arm, welcher den Körper stützt, fährt mit dem Strahle langsam vom Punkt a, Fig. 138, aufwärts bis zum Punkt b auf der Brust, zu derjenigen Stelle, welche zum breiten Abfließen des Wassers am geeignetsten erscheint. Dauer des Gusses im allgemeinen 1—2 Minuten.

„Es muß aber beim Brustguß das Herz in Ordnung sein, d. h. man darf keinen Herzfehler haben. Man kann einen bis drei Gießer voll Wasser gebrauchen.“ (Kneipp.)

Fig. 138. Der Brust- und der Gesichtsguß.

Der Rückenguß.

Der „Rückenguß“ stellt eigentlich nur eine Fortsetzung des Obergusses (S. 835) dar. Seine Anwendung empfiehlt sich insbesondere zur Stärkung der Geschlechtswerkzeuge. Man läßt ihn dann hauptsächlich auf Kreuz-, Nieren- und Lendengegend einwirken. Da er blutzuführend wirkt, so ist seine Applikation bei fehlender oder aussetzender Periode der Frauen, bei Impotenz der Männer usw. angezeigt. Bei Hämorrhoidalleiden sei man mit der Anwendung des Rückengusses recht vorsichtig, da sich unerwünschte stärkere Blutungen dabei einstellen können. Sonst wirkt der Rückenguß nur vorteilhaft auf die Funktionen der Unterleibsorgane ein. Die Gegenanzeige bilden nur entzündliche Zustände derselben.

Der Rückenguß wird in folgender Weise appliziert: Man

beginnt den Guß an der Ferse des rechten Fußes (Fig. 140, a), führt den Strahl aufwärts bis zu b, fährt wieder abwärts bis auf a, beginnt dann mit der Ferse des linken Fußes bei c, fährt aufwärts bis zu d, geht von hier nach b, dann weiter aufwärts bis zu e, nun wieder herunter bis auf b, dann zurück auf d, und von hier aufwärts bis zu f.

Fig. 139. Der Rückenguß.

Man gieße nicht zu hoch, da das Wasser nicht über die Brust und den Bauch fließen soll. Die Vorderseite des Körpers wird nicht begossen. Der Rückenguß währt 1—2 Minuten.

„Wenn das Wasser bei allen Güssen ruhig und ausgedehnt wie eine Platte über die zu begießende Stelle fließen soll", sagt Pfarrer Kneipp, „so ist dieses Verfahren am allerwichtigsten beim Rückenguß. Man hört viele Leute klagen, daß sie den Rückenguß nicht ertragen können; er macht ihnen

Schmerzen, namentlich Kopfweh, und verursacht ihnen große Unruhe; sicher hat es hier am Gießen gefehlt. Deßhalb bin ich wegen der gleichmäßigen Begießung, wie bei allen Güssen, so ganz besonders beim Rückenguß für den Gießer (d. h. eine Gießkanne. Der Verf.) eingenommen. Denn mit freier Hand kann man den Gießer am besten leiten, so daß eine gleichmäßige Wasserplatte über den Rücken läuft. Es ist also jene Gießung die beste, bei welcher die breiteste Wasserfläche über den Rücken läuft."

Fig. 140. Der Rückenguß

„. . . . . Je ruhiger und mit je weniger Unterbrechung das Wasser über die Mitte des Rückens und beide Seiten läuft, um so besser ist der Rückenguß gegeben. Ein Fehler ist es, wenn man den Rückenguß zu einem Spritzgusse macht, und wenn der Wasserstrahl einen viertel oder einen halben Meter weit auf den Rücken strömt, oder wenn man das Wasser nur oberflächlich auf den Rücken hinschlottert, als ob es sich bloß darum handelte, daß eine gewisse Wassermenge auf den Rücken gegossen werde."

„. . . . . Zu einem Rückenguß nimmt man bei Schwächlingen, Nervösen und recht gebrechlichen Leuten anfangs nur einen Gießer voll. Ist der Kranke durch zwei bis drei Güsse an das Wasser gewöhnt, dann nimmt man zwei Gießer voll, den Gießer zu zwölf bis fünfzehn Liter; allmählig kann man zu drei bis vier Gießer voll übergehen, und wenn sich der Zustand des Kranken gebessert hat und seine Natur kräftiger geworden ist, so kann man recht leicht selbst sechs bis acht Gießer voll nehmen."

„. . . . . Hat der Kranke schon mehrere Rückengüsse bekommen, so kann man auch oben anfangen, und der Pa-

tient wird keinen Unterschied bemerken; die Ursache liegt darin, weil durch die Gießungen das Blut schon in geregelten Umlauf gekommen ist."

Der Schenkelguß.

Der „Schenkelguß" (Fig. 141) regt die Funktionen der Nieren, der Leber, der Blase, der Geschlechtsorgane, des Darmschlauchs usw. an, und seine Anwendung eignet sich

Fig. 141. Der Schenkelguß.

daher für Personen, die an Verstopfung, Hämorrhoiden, Magen- und Darmkatarrhen usw. leiden. Insbesondere, wenn man die inneren Schenkelflächen kräftig begießt, kann man Darmbewegungen, Hämorrhoidal- und Menstruationsblutungen hervorrufen. Bei fehlendem oder stockendem Monatsflusse und seinen Begleiterscheinungen, bei Bleichsucht, bei gewissen Formen der Hysterie und Hypochondrie, bei Impotenz u. a. mehr ist daher die Anwendung des Schenkelgusses angezeigt.

Der Guß erweitert die Blutgefäße des Unterleibes und reguliert den Blutkreislauf.

Was die Prozedur des Schenkelgusses selbst anbelangt, so kann der Patient den Oberkörper bekleidet halten; er braucht sich also nur seiner Beinkleider, Schuhe und Strümpfe zu entledigen.

Man beginnt den Guß am rechten Fuß an der Ferse (Fig. 142, a), geht mit dem Wasserstrahle in der Mitte des

Fig. 142. Der Schenkel- und der Ohrenguß.

Beines aufwärts, verweilt in der Mitte des Oberschenkels einen kurzen Augenblick, um hier dem Strahl eine seitliche Richtung zu geben, damit eine breite Wassermenge den ganzen Schenkel bespült, geht dann langsam aufwärts bis zu b, bis zur Nierengegend, und fährt mit dem Strahl wieder bis auf a herunter. Nun fängt man an der linken Ferse bei c an zu gießen, und wiederholt am linken Beine bis d dasselbe, am rechten Schenkel schon vorgenommene Manöver. — Dann

nimmt man wieder den rechten Schenkel vor, und so drei- bis viermal im Wechsel fort.

Hierauf wendet sich der Patient um, und man begießt seine Schenkel auf die nämliche Weise zwei- bis dreimal von vorn. Man lasse den Wasserstrahl namentlich an den Stellen b und d der Oberbauchgegend gehörig einwirken, da man von hier aus die Thätigkeit der Eingeweide günstig beeinflussen kann.

Der Schenkelguß dauert im allgemeinen 1—3 Minuten. Gleichmäßiges und langsames Gießen sichert eine günstige Einwirkung. Man kann den Schenkelguß zwei- bis viermal die Woche nehmen.

Der Knieguß.

Der „Knieguß“, als verstärktes Fußbad, dient in erster Linie dem Zwecke der Ableitung. Man will damit das Blut

Fig. 143. Der Knieguß.

in die Füße locken, den Blutumlauf und die Blutverteilung regeln. „Wer häufig kalte Füße hat, soll den Knieguß öfters nehmen, meinetwegen in der Woche zwei- bis dreimal; wer seine Natur recht verweichlicht hat, kann durch den Knieguß ebenfalls stärkend auf den ganzen Körpen wirken.“ (Kneipp.)

Man verbindet den Knieguß gern mit Fußdampfbädern, um Kopfkongestionen, Eingenommenheit des Kopfes, Schwin-

Fig. 144. Der Knieguß.

del, Brustbeschwerden, die auf Blutandrang beruhen, usw. zu beseitigen. Da man mit dem Knieguß reflektorisch auf die Unterleibsorgane, insbesondere auf die Frauenorgane, einzuwirken vermag, so empfiehlt sich seine Anwendung in allen denjenigen Fällen, wo es gilt, die Blutgefäße der Gebärmutter zur Verengerung zu bringen, zum Beispiel zur Stillung von Gebärmutterblutungen, oder bei schwachen Wehen während des Geburtsaktes, da der Knieguß in reflektorischer

Weise Zusammenziehungen der Muskelfasern der Gebärmutter bewirkt. Auch bestimmte Formen von Nieren- und Blasenleiden lassen die Anwendung des Kniegusses als angezeigt erscheinen.

Das Gießverfahren ist einfach. Man beginnt den Guß an der rechten Ferse (Fig. 144, a), geht mit dem Wasserstrahle langsam über die Mitte der Wade aufwärts bis zur Kniekehle (b) und läßt das Wasser gleichmäßig über die ganze Wade abfließen. Sodann richtet man den Wasserstrahl auf die linke Ferse (c) und geht aufwärts bis zur linken Kniekehle (d). — Nachdem man diese Prozedur mit dem rechten und linken Bein im Wechsel vier- bis fünfmal vorgenommen hat, läßt man den Patienten sich umkehren, und beginnt den Guß bei den Zehen des rechten Fußes (a), geht dann langsam aufwärts bis über das Knie (b), läßt von hier aus einige Zeit das Wasser gleichmäßig über Knie und Wade herabfließen und geht dann zum linken Fuß (c) über, usw.

Der Guß dauert im allgemeinen 1—2 Minuten. Er kann drei- bis viermal wöchentlich genommen werden.

„Auch bei diesem Gusse," sagt Pfarrer Kneipp, „ist es nicht gleichgiltig, wie das Wasser über das Knie und über die Füße gegossen wird. Das Wasser soll auch hier wieder ganz gleichmäßig über den Fuß hinunterlaufen, ungefähr so, wie wenn man mit beiden Händen den Unterschenkel umfaßt und abwärts streift."

Der Vollguß.

Der „Vollguß" ist eine Ganzanwendung, zu der man erst übergeht, wenn Teilanwendungen, wie Ober-, Brust-, Schenkel-, Knieguß usw., schon längere Zeit vorher zur Ausführung gelangt sind. Seine Anwendung eignet sich nur für robustere, widerstandsfähige, dabei aber torpide Naturen, bei denen es gilt, den Stoffwechsel zu beschleunigen.

Der Vollguß wird sowohl von „vorn" (Fig. 145), wie auch von „hinten" (Fig. 139) appliziert. Man beginnt ihn auf der hinteren Körperseite am rechten Fuße (Fig. 146, a), fährt mit dem Strahl aufwärts bis zu b, und dann wieder abwärts bis zu a. Hierauf kommt das linke Bein an die Reihe, und man führt den Strahl von c bis zu d, von d

dann nach b, von b nach e, dann wieder herunter bis auf b und d, und hierauf wieder aufwärts bis zu f und g.

Nachdem der Rücken einige Zeit begossen worden ist, dreht sich der Patient um, und man begießt nun dessen vordere Körperhälfte in derselben Weise, sich „weise" auf der Brust (Fig. 145) diejenige Stelle wählend, von der aus das

Fig. 145. Der Vollguß.

Wasser gleichmäßig über Bauch und Schenkel herabfließen kann.

Bei schwächeren Personen fängt man mit dem Gusse stets wieder an den Füßen an und wiederholt für die Vorderseite des Körpers genau das eben für die hintere Körperseite beschriebene Verfahren (a—g), wohingegen man bei kräftigeren Personen den Strahl sofort auf die Brust richten kann.

Die Dauer des Gusses währt $2^1/_2$—3 Minuten. In Verbindung mit anderen Güssen appliziert man ihn wöchentlich vielleicht 2—3 mal.

Pfarrer Kneipp schreibt selbst über den Vollguß folgendes:

„Man kann durch die Körperhaltung recht gut sorgen, daß das Wasser in der gleichmäßigsten Weise über den ganzen Körper fließt, besonders wenn man sich etwas vorwärts beugt; dann fließt das Wasser prächtig über den Rücken und den vorderen Körperteil. Je ruhiger und gleich-

Fig. 146. Der Vollguß.

mäßiger das Wasser über den Körper fließt, um so gelungener ist der Vollguß; man darf ja nicht glauben, daß man, wenn man den Körper von allen Seiten auf die verschiedenste Art und Weise anspritzt, sei es mit Gießer oder Schlauch, dieses Verfahren als Vollguß betrachten könne. Ich wiederhole: Je gleichmäßiger, je ruhiger und ausgebreiteter das Wasser über den Körper läuft, um so besser ist die Wirkung. Weil gewöhnlich schon mehrere Gießungen vorausgegangen sind, so kann man zum Vollguß zwei bis

acht, ja zehn Gießkannen voll Wasser gebrauchen. Giebt man einem Schwächling ein bis zwei Gießer voll Wasser, so hat der in der Abhärtung schon weit Vorangeschrittene sein größtes Wohlbehagen, wenn er mit acht bis zehn Gießer voll übergossen wird."

„. . . . . Bei Kindern wird der Vollguß gar häufig angewendet. Hier wird einfach den Rücken aufwärts die ganze Rückseite begossen; bei der Schulter hält man an, damit das Wasser über den ganzen Körper läuft. Nebenbei wird dann auch die Vorderseite besonders begossen. Man nimmt hierzu anfangs gewöhnlich einen Gießer voll Wasser für den ganzen Körper; später kann man auch zwei Gießer voll nehmen, auf jede Seite nämlich einen. Die Kinder haben diesen Guß ganz besonders gern. . . . ."

Der Blitzguß.

Der „Blitzguß" (Fig. 147) ist ein kräftiger Hautreiz und unterscheidet sich wesentlich von sämtlichen anderen Güssen durch den Grad der Gewalt, mit der der Wasserstrahl auf den Körper einwirkt. Der eigenartige mechanische Moment, der bei der mehr oder weniger heftigen Einwirkung des Wasserstrahls auf die Körperoberfläche zu Tage tritt, verleiht dem Blitzguſſe — das ist keine Frage — eine dem Massieren ähnliche Wirkung.

Der Blitzguß ist ein Stoffwechselbeförderungsmittel ersten Ranges, er irritiert mittelbar Atmung und Herzthätigkeit, aber seine Anwendung dürfte sich im allgemeinen nur für einzelne Fälle, für sehr kräftige und widerstandsfähige Personen eignen. Für Schwächliche, Nervöse, Herzleidende, Lungenkranke, für das große Kontingent der „eingebildeten Gesunden" ist er nichts. Für diese wäre der Blitzguß das, was die Peitsche für ein abgetriebenes Pferd ist. Man stachelte die Lebenskraft für eine kurze Zeit an, um sie nach Aufhören des Reizeffekts matter und schwächer zu finden, wie vorher. Ohne naturärztliche Verordnung möge daher kein chronisch Kranker einen Blitzguß nehmen. Bei äußeren Neubildungen, Geschwülsten, Verhärtungen, Gichtknoten usw. ist dagegen der Blitzguß in Verbindung mit Dampfprozeduren zur lokalen Einwirkung sehr geeignet, und in solcher Form können ihn auch Schwächere unbesorgt

nehmen. Der Blitzguß, örtlich angewendet, zerteilt und begünstigt die Aufsaugung der zerteilten krankhaften Ausschwitzungen in die Säftemasse.

Beim Blitzguß ist der Strahl schmal; die Oeffnung des Rohres soll nicht weiter sein, als daß ein dünner Bleistift hineingesteckt werden kann. — Die Entfernung zwischen dem Rohr und dem zu Begießenden soll drei bis fünf Meter betragen, und die Anwendung selbst soll drei bis fünf Minuten dauern.

Fig. 147. Der Blitzguß.

Man fängt mit dem Gusse am rechten Fuße an der Ferse an, geht dann langsam aufwärts bis zur Lende, dann wieder abwärts bis zur Ferse, dann kommt das linke Bein in der nämlichen Weise an die Reihe, geht von der linken Lende quer über den Rücken an der rechten hinteren Körperhälfte aufwärts bis zur rechten Schulter, dann den rechten Arm abwärts bis zur Hand, wieder aufwärts bis zum rechten Schulterblatt, fährt von hier aus mit dem Strahle windenförmig in vertikaler Richtung den Rücken auf und nieder, schließlich den linken Arm abwärts und aufwärts, dann ebenso windenförmig horizontal den Rücken hin und her,

nimmt dabei den Hinterkopf, indem man ihn kreisrund begießt, „unters Messer“, und läßt dann den Patienten sich herumdrehen, um von vorn das gleiche Manöver, bei dem man auch den Gesichtsguß nicht verabsäumen darf, vorzunehmen.

Die Richtungen, die der Strahl einzuschlagen hat, sind auf Fig. 148 genau angegeben. Bei den windenförmigen Bewegungen auf dem Rücken pflegt man mit

Fig. 148. Der Blitzguß.

dem Strahl zu „peitschen“, ein Vorgang, der durch schnelle Auf- und Abwärtsbewegungen des Rohres zu stande kommt.

Der Blitzguß wird stets eine Domäne der Wasserheil- und Naturheilanstalten bleiben müssen, wo er allein in individualisierender Weise zur Anwendung gelangen kann. Denn für diejenigen, welche in der Stärke einer Wasseranwendung das ganze Geheimnis eines Erfolges zu sehen

vermeinen, ist, bei dieser Auffassung, der Gebrauch des Blitzgusses das beste und vollkommenste Mittel, um sich zu — ruinieren.

Der Kopfguß.

Der „Kopfguß" (Fig. 149) dient zur Kräftigung des Kopfes. Man giebt ihn nur selten und dann mit größter Vorsicht.

Fig. 149. Der Kopfguß

Der Patient beugt sich über eine Sitzbadewanne, auf die er sich mit beiden Händen aufstützt, und dann wird der Kopf vier- bis fünfmal im Kreise begossen, wie dies Fig. 136 zeigt. — Hierauf hat Abtrocknen des Kopfes zu erfolgen. Der Patient braucht während der Prozedur seine Kleider nicht abzulegen.

Der Gesichtsguß.

Der „Gesichtsguß" (Fig. 150) wird nach Kneipp „gewöhnlich bei Geschwüren, Lupus und ähnlichen Schäden im Gesicht" gebraucht.

Das Verfahren ersehe man auf Fig. 138. Der Strahl wird dünn appliziert und vier- bis fünfmal im Gesichte im Kreise herumgeführt. Der Patient trockne nach dem Gusse

Fig. 150. Der Gesichtsguß.

sein Gesicht ab. Seine Kleider braucht er während der Prozedur nicht abzulegen.

Der Ohrenguß.

Der „Ohrenguß“ wird von dem hochwürdigen Herrn Pfarrer Kneipp zur Beseitigung von Gehörstörungen anempfohlen. Der Patient beuge sich über eine kleine Wanne, wie dies Fig. 151 zeigt, und „neige dann sein Haupt“ nach der dem Gießer entgegengesetzten Seite. Bei der Prozedur selbst wird fünf- bis sechsmal ums Ohr herum (Fig. 142), nicht in dasselbe hinein gegossen. „Kommt aber Wasser hinein, so macht es auch nichts.“ (Kneipp.) — Nach dem Ohrenguß trockne man den Kopf ab und bedecke ihn gut, bis man völlig „trocken hinter den Ohren“ geworden ist. In einem geheizten Zimmer ist ein Bedecken des Kopfes nicht erforder-

lich. Durch Einwirkung des Ohrengusses werden nach Kneipp Blutstauungen behoben, das Gehör und alle Teile des Kopfes gekräftigt.

Fig. 151. Der Ohrenguß.

Der Armguß.

Der „Armguß" (Fig. 152) findet seine Anwendung bei krampfhaften Zuständen der Arme und der Hände (Schreibkrampf), bei Lähmungen, rheumatischen und gichtischen Zuständen usw. Man beginne mit dem Guß an den Fingern und gehe langsam aufwärts bis zum Oberarm, wo man in der Achselhöhlengegend ungefähr 1 Minute verweilt und das Wasser gleichmäßig über den ganzen Arm herablaufen läßt. Sodann gehe man wieder abwärts bis zur Hand und beende den Guß. — Seine Dauer ist 1—2 Minuten. Er kann öfters, ja jeden Tag einmal genommen werden, da er auch ableitend vom Kopf und von der Brust

wirkt. Wie durch den Gebrauch des Kniegusses die Füße und die Unterschenkel ganz besonders gekräftigt werden, so erfolgt

Fig. 152. Der Armguß.

durch Anwendung des Armgusses eine Kräftigung und Abhärtung der Arme.

2. Die Dusche (Strahldusche).

Zu Prießnitz' Zeiten und noch lange nachher war die „Strahldusche“ eine wesentliche Prozedur bei jeder Wasserkur. Durch ihre mißbräuchliche Anwendung diskreditierte sie sich aber allmählig ebenso wie das Prießnitzsche kalte Vollbad, bis es Pfarrer Kneipp gelang, sie in der modifizierten Form des Blitzgusses wieder zu Ehren zu bringen.

Die Dusche, wie sie in den heutigen Wasserheilanstalten, in russischen Dampf- und römisch-irischen Bädern im Gebrauche ist, stellt einen Strahl von gänz kaltem Wasser dar, der in verschiedener Dicke entweder senkrecht, schräg oder horizontal fällt, oder senkrecht aus dem Fußboden aufsteigt (für

Mastdarm und Uterus). — Duschen mit mehreren Strahlen nennt man Regen-, Schauer-, Brause-, Tropf- und Sturzbäder.*) Die Dusche erhält ihre Gewalt entweder durch einen hohen Fall oder mittels eines Druckes, der durch maschinelle Vorrichtungen auf sie ausgeübt wird. Je tiefer der Fall oder je stärker der Druck der Dusche ist, desto kräftiger ist der Aufschlag des Wassers auf den Körper. Auch modifiziert man die Stärke der Dusche noch durch eine größere oder geringere Dicke des Strahls, die $1/2$ bis zu 3 Centimeter betragen kann. Je mehr Fall oder Druck die Dusche hat, desto geringer kann die Dicke des Strahles sein. Man unterscheidet offene und geschlossene Duschen. Bei ersteren läuft das Wasser gewöhnlich in einer auf hohen Holzböcken ruhenden abschüssigen Rinne von $4\frac{1}{2}$—7 Centimeter Breite und ergießt sich in derselben Strahldicke auf den ungefähr 1—$1\frac{1}{2}$ Meter tiefer stehenden Badenden — sogenanntes „Sturzbad" — bei letzteren, den geschlossenen Duschen, läuft das Wasser durch ein Rohr von Metall, welches mit einem Mundstück mit einer schmalen Oeffnung versehen ist. Die Oeffnung des Mundstückes ist eine verschiedene, um, wie ich vorhin schon erwähnte, einen Wasserstrahl von $1/2$ bis zu 3 Centimeter Dicke durchzulassen. Die geschlossenen Duschen, unter die auch der Blitzguß nach Kneipp gehört, finden fast ausschließlich in der Wasserheilmethode ihre Anwendung, da bei ihnen der Strahl ein konzentrierter ist. Sie leisten in örtlicher Anwendung außerordentlich gute Dienste zur Zerteilung und zur Aufsaugung von Verhärtungen, Geschwülsten usw., bei veralteten rheumatischen und gichtischen Gelenkaffektionen, bei Lähmungen, Steifigkeiten, Stauungen und Stockungen jeder Art. — Festsitzende, veraltete, durch massenhafte Anhäufung von Krankheitserregern bedingte Schmerzen (z. B. rheumatischer Natur), die keinem anderen Mittel weichen wollen, werden oft durch einen verständnisvollen, verhältnismäßig kurzen Gebrauch der Strahldusche beseitigt. — Man darf sich nur durch den

---

*) Mit den Duschen wird viel Spielerei getrieben. Es giebt z. B. Fächerduschen, Cirkularduschen usw., die durch eigens zu diesem Zwecke konstruierte Mundstücke hervorgerufen werden. Für jeden Körperteil ist beinahe eine Specialdusche schon „erfunden" worden, deren gewöhnlich „großartige" wissenschaftliche Benennung dem Laien nicht wenig imponiert.

brennenden Schmerz, der an den geduschten Stellen entsteht, von der weiteren Anwendung nicht abhalten lassen, sondern muß so lange mit der Applikation der Dusche fortfahren, bis der Schmerz gleichsam „tot" geduscht worden ist. (Munde.)

„Dieses Totduschen hat seine physiologische Begründung", schreibt Dr. med. Munde in seiner Hydrotherapie, S. 204. „Durch das stete Erneuern des kalten Wassers und das Aufschlagen desselben auf eine und dieselbe Stelle wird die Rückwirkung in den betreffenden Nerven erschöpft und die Moleküle der Nervensubstanz werden unbeweglich, erstarren gleichsam auf einige Zeit. Langsam tritt indessen die Reaktion ein, und allmählig kehren alle die erstarrten Teilchen wieder in ihren normalen Zustand und zu ihren Verrichtungen zurück. Dieser gewaltsame Eingriff in dieselben unterläßt jedoch gemeiniglich nicht, eine dauernde Veränderung herbeizuführen. Diese Wirkung der Dusche erinnert an das neue Verfahren in der Chirurgie, vor Operationen den betreffenden Teil durch Anwendung der Kälte gefühllos zu machen."

„Bei Knochenauftreibungen infolge von Syphilis und Merkurialbehandlung," schreibt der vorgenannte berühmte Hydrotherapeut weiter, „ist der anhaltende örtliche Gebrauch der Dusche oft das einzige Mittel, welches noch Hilfe bringt, nachdem schon Jod und alles andere lange vergebens versucht worden. Ebenso ist es mit weißer Kniegeschwulst (tumor albus) und anderen Geschwülsten. Die sogenannten Topsen bei Gicht und anderen Dyskrasien weichen stets den erregenden Umschlägen mit der Dusche."

„Bei Rückgratsverkrümmungen und Rückenschwäche, vorsichtig angefangen und allmählig verstärkt, leistet die Dusche ebenfalls die besten Dienste, und weit mehr als andere, selbst orthopädische Mittel und Gymnastik, obgleich letztere Methoden neben der Dusche in Anwendung gebracht werden können. Es ist lächerlich, wie sich oft gelehrte Mediziner mit derlei Krankheiten herumplagen und wie sie von einem Mittel zum anderen übergehen, ohne etwas auszurichten, ja wie sie an ihrem eigenen Körper alles versuchen, was nicht hilft, und das einzige Mittel unversucht lassen, das ihnen helfen könnte. Ich habe einen mir befreundeten Professor der Medizin unter der Anwendung warmer Mineralbäder und Apothekermittel allmählig zu Grunde gehen sehen, während sich eine äußerst

schwache Dame meiner Bekanntschaft ihren Rücken unter dem Gebrauch kalter Uebergießungen und der Dusche in einem Jahre so erholte, daß sie einer weitläufigen Wirtschaft mit Leichtigkeit vorzustehen vermochte."

„Ebenso gute Dienste leistet die Dusche bei Muskel- und Sehnenschwäche, infolge von übermäßiger Anstrengung derselben, Vertretung des Fußes, Dehnung beim Falle usw.

„Um die Dusche recht eingreifend und zugleich den Patienten durch vorgängige Anhäufung von Wärme mehr widerstandsfähig zu machen, wendet man sie bisweilen sofort nach dem Schwitzpack an, und läßt das sonst auf diesen folgende Halb- oder Vollbad weg. Dies geschieht besonders gern bei Personen, welche wegen Blutandrang oder anderer organischer Gebrechen das Vollbad nicht nehmen dürfen, und die von dem Halbbad nicht befriedigt werden . . . ."

„Diese vorteilhafte Einwirkung der Dusche erklärt sich, wenn man bedenkt, daß sowohl der Schwitzpack die Gewebe auflockert, besonders die der Haut und der ihr naheliegenden Teile, die Haargefäße — namentlich unter dem Einflusse des gleichzeitigen Wassertrinkens — erweitert, die Thätigkeit der feinen peripherischen Nerven erhöht und überhaupt den gesamten Lebensturgor mehr nach der Oberfläche leitet. Die darauf folgende Dusche ruft nicht nur durch den jähen Stoß der Kälte eine augenblickliche Unterbrechung dieser Richtung der Lebenskräfte, sondern fast gleichzeitig durch den kräftigen Aufschlag eine ebenso kräftige Rückwirkung hervor, die um so andauernder und wohlthätiger ist, je länger der Patient unter dem kalten Wasserstrahl ohne das Gefühl *innerer* Kälte verweilen kann . . . ."

„Die Zeit, welche man nun mit Sicherheit unter der Dusche zubringen sollte, variiert in der Regel zwischen 3 und 10 Minuten. Nur ausnahmsweise wird die Dusche kürzere oder längere Zeit genommen; letzteres nur, wenn einzelne Teile des Körpers geduscht werden sollen . . . . Ehe man zu dem örtlichen Duschen übergeht, verfährt man zuvor wie bei dem allgemeinen Duschen, d. h. man benetzt erst den Kopf und läßt den Strahl über alle Teile des Körpers gleiten, um die Oberfläche weniger empfindlich gegen das Spritzen des kalten Wassers zu machen. Einzelne Teile dürfen, nach Umständen, eine Zeit von 10 bis zu 15 Minuten, wohl auch länger, dem kalten Strahl ausgesetzt werden. Dies

geschieht besonders bei weißer Geschwulst und Knochenauftreibungen, namentlich wenn man die letzteren im Verdacht hat, von noch vorhandenem Quecksilber usw. herzurühren; auch bei Bleilähmungen nimmt man die Dusche 10 bis 15 Minuten lang auf die gelähmten Stellen. Bei eigentlich nervösen Lähmungen, d. h. bei solchen, die vom Hirn oder Rückenmark ausgehen, also bei Lähmungen der ganzen Seite (Hemiplegie) oder bloß der unteren oder der oberen Extremitäten (Paraplegie) überschreitet man selten 5 Minuten und nimmt dabei noch Rücksicht auf die größere oder geringere Bewegungsfähigkeit des Patienten."

Soweit Dr. med. Munde. Ich habe nicht umhin gekonnt, diesem rühmlichst bekannten, erfahrenen Wasserarzte längere Zeit in betreff des Gebrauchs der Dusche das Wort zu lassen, um dem geehrten Leser zu zeigen, daß mit einer vorsichtigen, verständnisvollen Anwendung der Dusche viel Nutzen gestiftet werden kann. Hingegen wird bei einem unsinnigen, vernunftlosen Gebrauch derselben viel Schaden angerichtet, und da dieses vielfach und häufig durch unkundige Aerzte und Laien zu geschehen pflegte, so kam die Dusche in Verruf, wo die Schuld doch nur an denjenigen lag, welche sie zum leiblichen Schaden ihrer Mitmenschen, ihrer Pflegebefohlenen, unrichtig angewendet hatten. In der Hand eines Unkundigen ist die Dusche geradezu ein gefährliches Werkzeug, in der Hand eines geübten, erfahrenen Praktikanten dagegen ein kostbares Mittel, um versteckte, festlagernde Krankheitsstoffe aufzurütteln, zu zerteilen und zur Aufsaugung durch die Säftemasse zu bringen, um Stockungen und Stauungen zu beseitigen und Verhärtungen, Anschwellungen, innere und äußere Neubildungen zu erweichen und zu verkleinern.

Was die Zeitdauer der einzelnen Duschanwendung, sowie die Häufigkeit ihrer Wiederholung anlangt, so ist nach Individualität und Krankheitsform eine strenge Modifikation geboten. Gegenüber der heutigen entnervten Kulturmenschheit sind die oben genannten Vorschriften Dr. Mundes, der sie noch im Geiste des seligen Prießnitz gab, wohl in den seltensten Fällen noch am Platze. Die Grundsätze, die für die Anwendung des Kneippschen Blitzgusses (s. diesen) ihre Berechtigung haben, gelten in gleicher Weise auch für die Dusche. Je kürzer die Prozedur, desto wirksamer ist sie, desto nachhaltiger die Reaktion.

Die Dusche kommt nur bei chronischen Leiden und dann auch nur in Wasserheilanstalten zur Anwendung. Wenn sie den Weg ins Privathaus fände, würde sie ohne Zweifel mehr Schaden, wie Nutzen anstiften.

3. Die Brause (das Regenbad).

Schraubt man an das Rohr einer Strahldusche ein Mundstück an, das, ähnlich dem Ansatzstück einer Gießkanne, in verschiedenem Durchmesser kreisrund geformt ist, einen Hohlraum und eine Menge kleiner Oeffnungen in diesem zum Herausfließen des Wassers enthält, so hat man eine „Brause" konstruiert. Ein unter dieser so veränderten Dusche genommenes Bad nennt man ein Brausebad.*)

Die Anwendung der Brause oder des Brausebades in der Wasserheilmethode ist nur sehr beschränkt. In römisch-irischen Bädern findet die Brause dagegen zum Zwecke der Abkühlung nach dem Schwitzen noch eine sehr ausgedehnte Verwendung. — Je feiner die Tropfen sind, die die Haut treffen — dies ist z. B. bei der sogenannten Stechdusche oder -brause der Fall, bei der das Wasser unter starkem Druck durch äußerst feine Oeffnungen des Brausekopfes getrieben wird — desto schneller erfolgt die Rötung der Haut, d. h. die Reaktion.

Im Apparat der naturgemäßen Heilweise zieht man die Brause in der Temperatur von 16—22° R. meistens nur zum Zwecke der Abspülung der schwitzenden Körperoberfläche, z. B. nach einem Sonnenbade oder einem Dampfbade vor Gebrauch des eigentlichen Abkühlungsverfahren, z. B. eines Rumpfbades, zur Anwendung, oder man gebraucht sie nach einem warmen Wannenbade in modifiziert niedriger Temperatur, um die erweiterten Hautblutgefäße zu verengern und damit einer Erkältungsgefahr zu begegnen.

---

*) Die Brause unterscheidet sich vom Regenbad nur durch den Grad der Gewalt, mit der die Wassertropfen auf den Körper aufschlagen. Das Wasser steht bei der Brause unter einem größeren Druck (6—15 Meter Falldruck) als bei dem Regenbad (1—2 Meter Falldruck). Die mechanische Einwirkung der Brause ist daher stärker, als die des Regenbades.

Die sogenannten Zimmerbrauseapparate, bestimmt zur Unterhaltung der Hautpflege und zur Abhärtung, haben bei unvernünftigem Gebrauche, bei Nichtbeachtung der einfachsten Verhaltungsmaßregeln vor, während und nach der Prozedur, meistens nur Unheil angerichtet. Man verweilt gewöhnlich viel zu lange unter der Brause, nimmt das Wasser zu kalt oder zu warm, und erzielt somit, statt einer kräftigenden, eine schwächende Einwirkung. Erkältungen, nervöse Reizbarkeit, Rheumatismen, Neuralgien usw. sind häufig die Folgen eines fehlerhaften Gebrauchs der Brause und gründen sich meistens auf eine allzugesteigerte Wärmeentziehung bei ungenügender Wiedererwärmung nach der Prozedur. — Man brause daher in seinem Zimmer nicht, sondern nehme zur Pflege der Haut lieber eine Abwaschung vor (S. 616).

4. Die Uebergießungen einzelner Körperteile.

Die „Uebergießungen einzelner Körperteile“ wirken kräftiger als die Brause und weniger aufregend als die Strahldusche.

In vollendeter Weise gelangen sie in Form der Kneippschen Güsse (S. 831 u. f.) zur Anwendung. Auch beim Gebrauch des Halbbades (S. 728) und der naßkalten Abreibung (S. 637) werden die Uebergießungen mit Nutzen angewendet. — Sie werden dann in der Temperatur dem Einzelfalle angepaßt.

Um am Schlusse meiner Abhandlung über das gesamte Wasserheilverfahren auch der „wissenschaftlichen Hydrotherapie“ noch Rechnung zu tragen, will ich den Begründer derselben, Professor Winternitz in Wien, an dieser Stelle über die Einwirkung der Uebergießungen, Güsse usw. auf den menschlichen Organismus noch sprechen lassen.

Derselbe schreibt:

„Die Eigentümlichkeit der Regenbäder, Sturzbäder und Uebergießungen besteht in der Art und Kraft, mit denen das Wasser den Körper trifft. Es macht sich hier ein mechanisches und ein thermisches Moment geltend. Das Wasser fließt beständig von der Körperoberfläche ab, die einzelnen Partikelchen bleiben nur momentan mit dieser in Berührung. Der thermische Reiz erneuert sich demnach kontinuierlich. Dazu kommt noch die eigentümliche Erschütte-

rung, der Stoß der fallenden Wassermassen, die mehr oder weniger fein verteilt den Körper treffen. In der Kombination dieser ganz besonders mechanischen mit der mächtigen thermischen Reizung sind die Ursachen der spezifischen Duschewirkung zu suchen. Die durch den plötzlichen Kältereiz empfänglicher gewordenen peripherischen Nervenendigungen sind gleichzeitig dem Reize des Stoßes der Wassermassen ausgesetzt und werden durch diese Doppeleinwirkung eigentümlich erregt."

5. Rückblicke und Ergänzungen.

Es dürfte am Platze sein, am Schlusse dieser Abteilung noch einen vergleichenden Rückblick auf die geschilderten allgemeinen Wasserheilmethoden zu werfen.

Mit Ausnahme der in Abteilung 2, Kapitel 2 (S. 723), beschriebenen indifferenten Vollbäder wird bei allen Wasserprozeduren ein von der Körperwärme verschiedener, höherer oder niederer Temperaturgrad benutzt, um durch seine reizende Eigenschaft mittelbar, d. h. durch Beeinflussung des Nervenapparates und des Gefäßsystems, der Wärmeabgabe und der Wärmeproduktion der Körperoberfläche, eine Einwirkung auf die organischen Vorgänge im Körperinnern hervorzubringen.

Die verschiedenen Kurprozeduren differieren nun weniger in der Beschaffenheit oder Eigenart der erzielten Einwirkung — dieselbe unterscheidet sich ja vorzugsweise nur durch ihre Größe — als vielmehr in der besonderen Art und Weise, in der man das Wasser auf den Körper einwirken läßt, in der Form, wie man thermische und mechanische Reize vereinigt, um eine bestimmte Wirkung zu erzielen.

Wir wissen, daß eine kalte oder kühle Wasseranwendung, in jeder Form, durch die nachfolgende Reaktion die Blutfülle der Haut und damit deren Thätigkeit (Hautatmung, Ausdünstung, Wärmeabgabe, Wärmeproduktion, Durchblutung) steigert und durch die Erregung des Nervensystems in wohlthuender Weise auf Blutbildung, Blutumlauf, Ernährung und Stoffwechsel einwirkt; wir wissen, daß eine Dampfanwendung oder der Gebrauch des heißen Wassers dasselbe Endergebnis erzielt, nur mit dem bedeutsamen Unterschiede,

daß hierbei eine Reaktion entweder gänzlich mangelt, oder nur in einer von der durch eine kalte Anwendung hervorgerufenen ganz verschiedenen Form hervorgebracht wird, und daß dabei dem Körper keine Wärme entzogen, sondern sie ihm vielmehr zugeführt wird.

Sodann kann fast jede Wasserprozedur der Individualität des Patienten, seiner Leibesbeschaffenheit, seiner Nervenerregungsfähigkeit usw. mehr oder weniger angepaßt werden, indem der Wärmegrad des Wassers, die Dauer seiner Anwendung, die Vereinigung des thermischen Reizes mit einem mechanischen nach dem einzelnen Falle in entsprechender Weise modifiziert werden kann.

Trotzdem kann ein genaues Individualisieren hinsichtlich der Anwendung der verschiedenen Prozeduren bei der Wasserheilmethode nicht entbehrt werden, und eine Schablonenhaftigkeit in Bezug hierauf hat sich stets noch bitter gerächt, da die einzelnen Wasseranwendungen, auch wenn sie alle dem gleichen Zwecke angepaßt werden können, dennoch in ihrer Wirkungsgröße zu stark differieren und eine beabsichtigte Einwirkung häufig sicherer und schneller durch eine andere Wasseranwendung erreicht werden kann, als wenn man nur eine einzige Kurprozedur, die man nur modifizieren würde, anwendete.

Wenn man es mit schwächlichen, nervösen, blutarmen, herabgekommenen Patienten zu thun hat, die bei ihrem geringen Eigenwärmevorrat dem kalten Wasser keinen Widerstand entgegen zu setzen vermögen, d. h. keine Reaktionskraft besitzen, so muß man vor allem darauf bedacht sein, das Minus an Eigenwärme durch Zuführung künstlicher Wärme zu vermehren, die daniederliegende, schlummernde Reaktionskraft durch milde, kurze, kühle Reizungen zu erwecken, und darf nicht eher zur Anwendung von eingreifenderen, längeren und kalten Prozeduren übergehen, als bis der Patient sichtlich an Wärme und Kraft zugenommen hat. Aber auch dann noch muß diese verstärkte Behandlung stets im richtigen Verhältnisse zu dem Grade der erlangten Reaktionskraft stehen. — Man fängt mit lauen Abwaschungen an, nimmt sie morgens aus dem Bette heraus jeden Tag oder einen Tag um den anderen, versucht dann eine kurze Dreiviertelpackung oder ein Bettdampfbad, geht langsam dann zu Rumpf-, Sitz-, Fuß- und Handbädern über, „riskiert“ dann einmal ein

Halbbad, ein Luftlichtbad usw., und schreitet auf diese Weise bis zu dem Grade der Behandlung fort, den Lebenskraft, Konstitution, Alter und Geschlecht des Patienten bedingen.

Wenn nun auch bei Aufnahme einer Kur große Sorgfalt und Vorsicht am Platze ist, so muß doch auf der anderen Seite wieder davor gewarnt werden, die Kur zu einer Art Spielerei zu machen, heute dieses um diese Zeit, morgen jenes um jene Zeit vorzunehmen, bald willkürlich mit den Anwendungen auszusetzen, bald die Kurprozeduren zu verstärken und zu vervielfachen, um das Versäumte wieder nachzuholen.

Das ist verkehrt! Mit Vorpostengefechten allein gewinnt man keine Schlacht. — Wer allerdings glaubt, er könne nur auf angenehme Weise, ohne Selbstüberwindung, Selbstbeherrschung, Ausdauer und namentlich ohne kritische Erscheinungen durch eine Wasserkur seine Gesundheit wiedererlangen, der thut am besten, die Kur gar nicht zu beginnen. Denn — „zur Wasserkur gehört Charakter“, sagte schon der selige Prießnitz.

Die Wasserkur soll nicht stärker und nicht länger gebraucht werden, als es der einzelne Fall erfordert — denn jede Kur ist ein unnatürlicher Zustand — sie soll aber auf der anderen Seite stark und wirkungsvoll genug sein, um den beabsichtigten Zweck zu erfüllen, die verlorene Gesundheit wiederherzustellen.

Die Diät während des Gebrauchs einer Wasserkur zur Beseitigung von chronischen Leiden bestehe aus guter, einfach, aber schmackhaft zubereiteter, gemischter Kost, d. h. aus Pflanzen- und Fleischnahrung, mit Vermeidung von Kaffee, Thee, Wein, Bier, Schnaps und Tabak. — Drei tägliche Mahlzeiten genügen. Zu jeder Mahlzeit werde Obst, roh oder gekocht, sowie Weizenschrotbrot genossen. Wer Milch verträgt, genieße zum Frühstück und zum Abendessen ungekochte, nur etwas erwärmte Milch. Der Genuß von saurer oder dicker Milch ist namentlich zum Abendessen anzuraten. Speisen, die einem erfahrungsmäßig nicht bekommen, meide man. Besondere Krankheitsformen, wie z. B. Zuckerkrankheit, bestimmte Arten von Nieren-, Blasen- und Verdauungsleiden usw., machen häufig eine besondere, vorwiegend oder ausschließlich pflanzliche Diät notwendig. Man überlasse in

solchen Fällen am besten die Wahl der passenden Speisen und Getränke seinem naturärztlichen Berater.

Schwierigkeiten entstehen dem Laien häufig durch die Behandlung der Krisen. Es gehört viel Erfahrung dazu, um zu wissen, ob man durch Aussetzen der Behandlung die glücklich hervorgerufene Krise nun zum Stillstand bringen soll, oder ob man durch Fortgebrauch der Kur vielleicht eine Verschlimmerung des Zustandes herbeiführen kann.

Der geehrte Leser möge daher in Zweifelfällen stets die goldene Mittelstraße einhalten. Er möge weder die Kur unterbrechen, noch diese in ungeschwächtem Grade fortsetzen. Er gebrauche, wenn die Krise mit starkem Fieber auftritt, die in der folgenden Abteilung angeführte Fieberbehandlung, und nehme nach Aufhören des Fiebers die gegen das chronische Leiden eingeleitete Behandlung wieder auf oder modifiziere dieselbe nach dem nach der Krise sich darbietenden Krankheitsbilde. — Ausschlag, Karbunkel, Furunkel, oder andere Geschwürsbildungen, die während einer Krise zum Vorschein kommen, sind mit erregenden, bezw. entzündungswidrigen Kompressen zu belegen (S. 716 u. f.). Die Allgemeinbehandlung dabei wird am besten eine milde ableitende sein.

Schweißkrisen werden mit Bettdampfbädern Nr. 1 oder Nr. 2, mit Rohrstuhldampfbädern usw. am wirksamsten unterstützt und am schnellsten zum Schwinden gebracht, Harnkrisen durch reichlichen Wassergenuß gemildert, dabei vorhandene Blasenbeschwerden durch beruhigende Sitzbäder, milde Rumpfbäder oder kurzdauernde Reibesitzbäder beseitigt. Schmerzende, heiße Körperstellen belegt man mit kühlenden Kompressen. Kritische Durchfälle erheischen eine leichtere Diät, körperliche Ruhe und erregende Leibumschläge. Nur wenn die Durchfälle mit Stuhlzwang, Schmerzen und Blutabgängen kompliziert sind, wendet man kühle Bleibeklystiere an (S. 787). — Kritische Stuhlverstopfungen — mit Ausschluß der während einer Entziehungskur (I, Kap. 29) eintretenden Fälle — werden mit lösenden Klystieren behandelt.

Zerlegbares Modell des männlichen Körpers.

A. Aeußere Form des Menſchen.

B. Blutkreislauf.

1. Rechte Herzkammer.
2. Linke Herzkammer.
3. Rechte Vorkammer.
4. Linke Vorkammer.
5. Aufſteigende Aorta.
6. Lungenarterie.
7. Aortenbogen.
8. Obere Hohlvene.
9. Halsarterie.
10. Innere Halsvene.
11. Aeußere Halsvene.
12. Geſichtsarterien.
13. Geſichtsvenen.
14. Schlüſſelbeinarterie.
15. Schlüſſelbeinvene.
16. Arterie des Oberarmes.
17. Vene des Oberarmes.
18. Hautvene des Oberarmes.
19. Innere Hautvene des Unterarmes.
20. Mittlere Hautvene des Unterarmes.
21. Aeußere Hautvene des Unterarmes.
22. Hautvenen der Oberhand.
23. Speichenarterie.
24. Oberflächliche Handarterien.
25. Abſteigende Aorta.
26. Obere Darmarterie.
27. Zwerchfellarterien.
28. Nierenarterie.
29. Untere Hohlvene.
30. Lebervenen.
31. Nierenvene.
32. Untere Darmarterie.
33. Samenarterie.
34. Hauptarterie des Beckens.
35. Innere Beckenarterie.
36. Samenvenen.
37. Hauptvene des Beckens.
38. Innere Beckenvene.
39. Oberſchenkelarterie.
40. Oberſchenkelvene.
41. Tiefe Oberſchenkelarterie.
42. Hautvenen des Oberſchenkels.

C. Vordere äußere Anſicht des anatomiſchen Menſchen.

1. Schläfenmuskel.
2. Stirnmuskel.
3. Augenringmuskel.
4. Zuſammendrücker der Naſe.
5. Oberer Quadratmuskel.
6. Jochbeinmuskel.
7. Kreismuskel des Mundes.
8. Kaumuskeln.
9. Unterer Dreieckmuskel, Herabzieher des Mundwinkels.
10. Kreismuskel des Mundes.
11. Kinnmuskel.
12. Schulter-Zungenbeinmuskel.
13. Bruſtbein-Zungenbeinmuskel.
14. Kopfnicker.
15. Kappenmuskel.
16. Deltamuskel.
17. Großer Bruſtmuskel mit Schlüſſelbeinmuskel.
18. Zweiköpfiger Vorderarmbeuger.

19., 20., 21. } Sägemuskeln.

22., 23., 24., 25. } Aeußere ſchiefe Bauchmuskeln

26., 27., 28. } Gerade Bauchmuskeln.

29. Dreiköpfiger Vorderarmſtrecker

30., 31. } Tiefe Armmuskeln.

32. Rundlicher Einwärtswender.
33. Daumenſtrecker.
34. Innerer Speichenmuskel.
35. Armſpeichenmuskel.
36. Aeußerer Speichenmuskel.
37. Kurzer äußerer Speichenmuskel.
38. Langer Abzieher des Daumens.
39. Kurzer Abzieher des Daumens.
40. Hüftbeinmuskel.
41. Schneidermuskel.
42. Bindenſpanner.
43. Gerader Schenkelmuskel.
44. Aeußerer großer Schenkelmuskel.
45. Schambeinmuskel.
46. Anziehmuskel.
47. Innerer großer Schenkelmuskel.
48. Innerer Knorren.
49. Aeußerer Knorren
50. Knieſcheibe.
51. Knieſcheibenband.
52. Schienbeinmuskel.

D. Nervenſyſtem.

1. Geſichtsnerv.
2. Nerven des oberen Augenlides.
3. Nerven des unteren Augenlides.
4. Nerven der Oberlippe.
5. Kinnnerven.
6. Halsnerven.
7. Armnervengeflecht.
8. Armnerv.
9. Obere Schlüſſelbeinnerven.
10. Achſelnerv.
11. Hautnerven des Oberarmes.
12. Hautnerven des Unterarmes.
13. Bruſtteil des Rückenmarkes.
14. Lendenteil des Rückenmarkes.
15. Achter Halsnerv.
16. Erſter Bruſtnerv.
17. Zwölfter Bruſtnerv.
18. Sympathiſcher Nerv.
19. Erſter Lendennerv.
20. Fünfter Lendennerv.
21. Geflecht der Lendennerven.
22. Kreuzbeinnerven.
23. Endnerven des Rückenmarkes.
24. Schenkelnerv.
25. Nerv des Hüftbeckens.
26. Leiſtennerv.
27. Aeußerer Hautnerv des Oberſchenkels.
28. Mittlerer Hautnerv des Oberſchenkels.
29. Innerer Hautnerv des Oberſchenkels.
30. Kniegelenknerv.
31. Roſennerv.

E. Hintere innere Anſicht des anatomiſchen Menſchen.

1. Scheitelbein.
2. Schläfenbein.
3. Hinterhauptsbein.
4. Keilbein.

5., 6., 7., 8., 9., 10., 11. } Halswirbel.

12. Zweibäuchiger Muskel.
13. Kopfnicker.
14. Innere Zwiſchenrippenmuskeln.
15. Lendenmuskeln.
16. Beckenknochen.
17. Kreuzbein.

F. Baucheingeweide.

1. Magen von außen.
2. Magen von hinten, mit Muskeln.
3. Speiſeröhre.
4. Schlund.
5. Magen von innen.
6. Zwölffingerdarm mit innerer Anſicht.
7. Bauchſpeicheldrüſe mit innerer Anſicht.
8. Milz.
17. Zwerchfell.
18. Leber (Anſicht von innen und außen).
   a. Pfortader.
   b. Gallenblaſe mit Gallengang.
19. Linke Niere mit Anſicht von innen.
20. Rechte Niere mit Nebenniere.
21. Lendenmuskel.
22. Blaſe.
23. Harnleiter.
24. Aorta.
25. Hohlader.
26. Gekröſedarm (Leer- und Krummdarm).
27. Römiſches S.
28. Abſteigender Grimmdarm.
29. Querliegender Grimmdarm.
30. Aufſteigender Grimmdarm.
31. Blinddarm mit innerer Anſicht und Wurmfortſatz.
32. Maſtdarm.
34. Bruſtbein.
35. Schwertfortſatz.
36. Aeußere Zwiſchenrippenmuskeln.
38. Innere Zwiſchenrippenmuskeln.
39. Triangelmuskeln, 12 Rippen ſamt ihren Knorpelanſätzen.

Lunge.

9. Kehlkopf mit ſeinen Knorpeln, Muskeln und Bändern.
10. Schilddrüſe.
11. Luftröhre.
12. Bronchien (Inneres der Lunge).
13. Rechter Lungenflügel von außen und innen.
14. Linker Lungenflügel von außen und innen.

Herz.

15. Hintere Anſicht.
16. Vordere Anſicht.
1. Rechte Vorkammer.
2. Rechte Herzkammer.
3. Lungenpulsader.
4. Lungenvenen.
5. Linke Vorkammer.
6. Linke Herzkammer.
7. Aorta.
8. Hohlader.

G. Hintere äußere Anſicht des anatomiſchen Menſchen.

1. Hinterhauptsmuskel.
2. Kopfnicker.
3. Kappenmuskel.
4. Schulterkamm.
5. Deltamuskel.
6. Unterer Grätenmuskel.
7. Kleiner rundlicher Muskel.
8. Großer rundlicher Muskel.
9. Langer Kopf des dreiköpfigen Vorderarmſtreckers.
10. Aeußerer Kopf des dreiköpfigen Vorderarmſtreckers.
11. Innerer Kopf des dreiköpfigen Vorderarmſtreckers.
12. Langer äußerer Speichenmuskel.
13. Kurzer äußerer Speichenmuskel.
14. Innerer Ellenmuskel.
15. Vierter Ellbogenſtrecker.
16. Aeußerer Ellenmuskel.
17. Gemeinſchaftlicher Fingerſtrecker.
18. Langer Anzieher des Daumens.
19. Kurzer Strecker des Daumens.
20. Die Elle.
21. Breiter Rückenmuskel.
22. Breiter Rückenmuskel vom Darmbeinkamm.
23. Rückgrat.
24. Aeußerer ſchiefer Bauchmuskel.
25. Innerer ſchiefer Bauchmuskel.
26. Darmbeinkamm.
27. Kreuzbeinkamm.
28. Großer Geſäßmuskel.
29. Großer Rollhügel.
30. Steißbein.
31. Schlanker Muskel.
32. Großer Anzieher.
33. Halbmembranöſer Muskel.
34. Halbſehniger Muskel.
35. Zweiköpfiger Unterſchenkelbeuger.
36. Halbmembranöſer Muskel.
37. Kniekehlenfläche.
38. Schneidermuskel.
39. Zwillingsmuskeln.

H. Skelett, vordere Anſicht.

1. Stirnbein.
2. Augenbrauenbogen.
3. Schläfenbein.
4. Naſenbein.
5. Wangenbein.
6. Oberkieferknochen.
7. Unterkieferknochen.
8. Zähne (32 Zähne).
9. Siebenter Halswirbel.
10. Erſte Rippe.
11. Letzte Rippe.

12. Handgriff, 13. Körper } des Bruſtbeines.

14. Schulterblatt.
15. Schlüſſelbein.
16. Schaft des Oberarmknochens.
17. Speichen- und Ellenknochen.

18., 19. } Erſter bis zwölfter Bruſtwirbel.

20., 21. } Erſter bis fünfter Bauchwirbel.

22. Darmbein.
23. Kreuzbein.
24. Höcker.
25. Gelenkkopf des Oberſchenkelknochens.
26. Sitzbein.
27. Schaft des Oberſchenkelknochens.
28. Knieſcheibe.
29. Schienbeinanſatz.

I. Skelett, hintere Anſicht.

30. Hinterhauptsbein.

0.—9. Sieben Halswirbel.

Weitere Bezeichnungen ſiehe Zahlen von „Skelett, vordere Anſicht“